

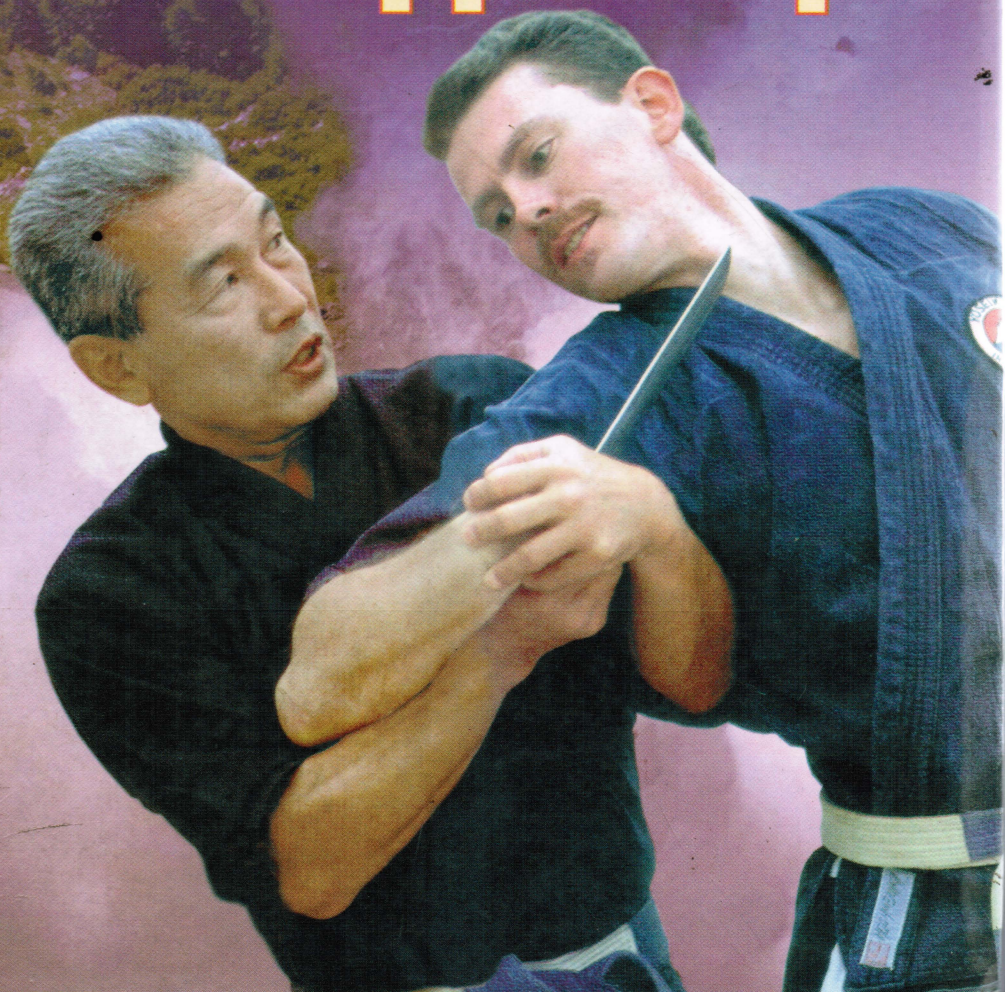
VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ИСКУССТВО ДЗЮ- ДЗЮЦУ



БОЕВЫЕ
ИСКУССТВА



ББК 75.715
М 60
УДК 796

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дзю-дзюцу считается «благородным» искусством самозащиты, так как в течение примерно трех с половиной веков состояло на вооружении японского служилого сословия — самураев, или «буси».

К сожалению, в XX столетии оно привлекло мало внимания на Западе. Тому есть несколько причин. Во-первых, за пределами Японии имеется слишком мало инструкторов дзю-дзюцу, обладающих высокой квалификацией. Во всяком случае, их значительно меньше, чем хороших наставников по каратэ, дзюдо или айкидо. Во-вторых, по сравнению с другими боевыми искусствами, выходило слишком мало хорошей учебной литературы о технике и методах изучения дзю-дзюцу. В-третьих, занятия благородным искусством самураев гораздо опаснее (в смысле травматизма), чем дзюдо, каратэ, айкидо. В-четвертых, дзю-дзюцу не является спортом и не имеет возможности стать им, разве что произойдет возрождение гладиаторских игр. Между тем, именно превращение в спорт вдохнуло новую жизнь в старинные боевые искусства Востока.

Эта книга представляет собой попытку пролить свет истины на искусство дзю-дзюцу: исторический очерк, изложение главных принципов, описание техники — все вполне соответствует классическим образцам. Кроме того, те приемы, которые здесь представлены, позволяют настольному адепту достичь уровня «черного пояса» (первого дана) в соответствии со стандартами Всемирной федерации дзю-дзюцу, той организации, которая признана в западном мире лидером в сфере боевых искусств вообще, и дзю-дзюцу в частности. А дальше он должен идти своим собственным путем — путем творчества, путем самопознания, путем совершенствования своей личности.

Миллер Д.
Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурियो. Мн.: Харвест, 1997. — 304 с. — (Серия «Боевые искусства»).

ISBN 985-433-162-2.

Дзю-дзюцу (или дзю-джитсу) переводится с японского как «мягкая техника». Это старинное боевое искусство самураев, главный принцип которого выражается в знаменитой фразе: «поддаться, чтобы победить». В течение более чем 300 лет искусство дзю-дзюцу хранилось в тайне от посторонних. Только в XX веке его открыли для широкого изучения. Но и сегодня хороших пособий по дзю-дзюцу за пределами Японии почти нет. Данная книга входит в число исключений. В ней раскрыта вся техника, необходимая для получения степени «черный пояс» в соответствии с требованиями Всемирной федерации дзю-дзюцу и Европейской ассоциации клубов дзю-дзюцу. Это 108 вариантов бросков, болевых приемов на суставы, удушений. Они доступны не только мужчинам, но также женщинам и подросткам, так как основаны не на силе, а на ловкости и хитрости.

М 7960000000

ББК 75.715

© Составление и редакция.
А. Е. Тарас, 1997

ISBN 985-433-162-2

Часть 1 ТЕОРИЯ

В историческом очерке упоминаются 22 стиля, или «рю» дзю-дзюцу. Можно перечислить еще столько же, но список будет по-прежнему неполным. Мой эсней вообще считал, что сегодня не существует такого понятия как стиль дзю-дзюцу. Он утверждал, что существует лишь одно и единое искусство. В общем он прав. Все так называемые стили работают с одним и тем же теоретическим и практическим материалом. Просто каждый стиль делает упор в какой-то специфической области. Различия между стилями практически стираются, когда их адепты вырастают до уровня готовности к экзамену на первый дан.

Возможно это чисто западная проблема, но нас обучает желание все разложить по полочкам, разделить по категориям таким образом, чтобы при этом видны были самые тонкие различия. Видимо именно поэтому в США, как ни в какой другой стране, столь много «рю» дзю-дзюцу.

Я пытаюсь привить своим ученикам (и читателям) ту философию, которую эсней прививал нам: нет никаких стилей дзю-дзюцу — есть лишь единое искусство. Но если уж кому-то это так важно, то сообщая, что представленный здесь стиль (или рю) называется Фукурри-рю дзю-дзюцу.

Однако термин «Фукурри» имеет весьма определенное отношение к технике выполнения приемов. Он скорее отражает мировоззрение, отношение к жизни. Он означает благородный и нравственный образ жизни. Он подразумевает доблестное и рыцарское поведение. Я постоянно повторяю, что образ жизни и философия идут рука об руку с техникой боевого искусства. Именно в этом суть дзю-дзюцу, а не в предположении тех или иных специфических приемов.

Автор

1. ИСТОРИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Борьба без оружия — вероятно, самое древнее боевое искусство на Земле. Еще до того, как человек взял в руки камень или палку, он уже умел бить кулаками, пинать ногами, кусаться и царапаться.

В Японии искусство борьбы без оружия было поднято на высочайший уровень, ведь от владения им подчас зависела жизнь профессионального воина-самурая.

Сегодня искусство безоружной борьбы самураев обычно объединяют под названием «дзю-дзюцу» (что означает «мягкое, утонченное или благородное искусство»). Это вполне объяснимо: дзю-дзюцу в техническом смысле является самым совершенным направлением рукопашного боя, которое когда-либо развивалось в Японии (каратэ, зародившегося на Окинаве, мы в данном случае не касаемся, это отдельная история).

Японское искусство поединка без оружия прошло большой путь развития. Оно не раз меняло свое имя и технический арсенал. Можно выделить несколько вполне самостоятельных систем рукопашного боя без оружия, которые, тем не менее, явились историческими предшественниками дзю-дзюцу. Это сумо (или сумаи), ёрои-кумиути (борьба в тяжёлом доспехе оо-ёрои) и когусоку (борьба в облегченном доспехе гусоку).

Правда, нужно сразу оговориться, что называть эти системы разновидностями «борьбы без оружия» не совсем правильно, так как в действительности они зачастую включали в себя немалую толику техники боя с различными подруч-

ными средствами — палками разной длины, ножами, металлическими «звездочками» и лезвиями-сюрикэнами, веревками и т. д.

Итак, какие же этапы прошло в своем развитии японское искусство борьбы без оружия?

ТИКАРА-КУРАБЭ И СУМАИ

Истоки японского искусства рукопашного боя без оружия теряются в дымке времен. Японцы, со свойственной им любовью к «золотому веку» прошлого, с давних времен искали его истоки в древнейших преданиях своего народа. Так, в писаниях школы «Тэнсин сингё-рю» сотворение дзю-дзюцу приписывается богу Такэмикадзути-но ками и Фудуну-си-но ками, основными центрами поклонения которым были храмы Касима-дзингу и Катори-дзингу: «Дзю-дзюцу уходит корнями во времена богов, (в древних летописях) есть пример того, как боги Касима и Катори во времена подчинения Востока применяли захваты (из арсенала) дзю-дзюцу».

Истоком этой версии возникновения дзю-дзюцу послужил один эпизод из «Кодзики» («Записи древних дел», 712 г.). В нем говорится о том, как Такэмикадзути-но ками был послан в землю Идзумо, чтобы подчинить ее внуку главной богини японского пантеона Амаэрасу Оомиками, предку японских императоров. Однако боги Идзумо вовсе не хотели расставаться со своими владениями и оказали яростное сопротивление. Один из них — бог Такэминаката-но ками — «явился, подняв на кончиках пальцев скалу, что только тысяча человек притащить бы могли, и сказал: «Кто это в нашу страну пришел, и так шепотком-тишком разговаривает? А ну-ка, померяемся силой! Вот, я первый возьму тебя за руку».

Потому бог Такэмикадзути дал ему взять себя за руку, и тут же свою руку превратил в ледяную сосульку, а еще в лезвие меча ее превратил. И вот бог Такэминаката испугался и отступил.

Тогда бог Такэмикадзути попросил в свою очередь руку того бога Такэминаката, и когда взял ее, то, словно молодой

тростник взял, — обхватил и смял ее, и отбросил от себя, и бог Такэминаката тут же убежал прочь». Естественно, что после такого «шоу» все владения непослушных врагов перешли к родоначальнику страны Ямато.

Последователи дзю-дзюцу в период позднего средневековья, в XVI — XVII вв., в «обхватывании и сминании» виде ли прообраз техники кансэцу-вадза — боевых приемов, которые занимают важнейшее место в арсенале дзю-дзюцу, а в превращение руки в «ледяную сосульку» и «лезвие меча» — умение управлять ки — жизненной энергией. Правда, скорее всего такие интерпретации довольно неясного текста представляют собой плод фантазии интерпретаторов и отражение высокого уровня развития борьбы без оружия в гораздо более поздний период.

В действительности борьба в древней Японии была гораздо примитивнее и мало походила на изощренную технику дзю-дзюцу XVII века. Вот что говорится об этой борьбе в «Нихонги» («Анналы Японии, 720 г.; под 7 днем 7 месяца 7 года императора Суйнин, по традиционной хронологии — в 230 году до н. э.): «Придворные доложили государю следующее: «В деревне Тайма есть доблестный муж именем Тайма-но Кэхая. Он обладает огромной телесной силой и может ломать рога и выпрямлять крюки. Он всегда говорит людям: «Вы можете обыскать все четыре стороны, но где тот, кто сравнится со мной силой? О как бы мне хотелось повстречаться с могучим мужем, чтобы померяться с ним силой (в схватке) не на жизнь, а на смерть».

Император, услышав это, обратился к своим министрам со словами: «Мы узнали, что Тайма-но Кэхая — сильнейший (борец) в империи. Есть ли кто-нибудь, кто мог бы сравниться с ним?»

Один из министров вышел вперед и сказал: «Ваш покорный слуга слышал, что в стране Идзумо есть доблестный муж по имени Номи-но Сукунэ. Желательно, чтобы Вы послали за ним для испытания и (повелели) сразиться с Кэхая».

В тот же день император послал Нагаоти,... чтобы призвать Номи-но Сукунэ. Посему Номи-но Сукунэ прибыл из Идзумо, и ему и Тайма-но Кэхая немедленно повелели бо-

роться. Эти мужи встали друг напротив друга. Оба подняли ноги и пнули друг друга. И Номи-но Сукунэ сломал ударом ребра Кэхая, и еще раз ударил и сломал ему поясницу, и так убил его. Посему земля Тайма-но Кэхая была захвачена и целиком отдана Номи-но Сукунэ. По этой причине, есть в этой деревне место, называемое Коси-орэда — «Поле сломанной поясницы».

Подобные состязания в «Анналах Японии» называются «тикара-курабэ» — «соизмерение сил». Думается, это название довольно точно отражает их суть. Именно сила, а не техника и ловкость определяли победителя в схватке.

В V — VI веках н. э. на основе тикара-курабэ сложилась популярная и ныне борьба гигантов — «сумо», точнее его ранний вариант «сумаи». К периоду Нара эта борьба получила широкое распространение. Именно к этому времени относятся достоверные сведения о проведении состязаний по сумо. Так, согласно летописям, в 642 г. при императорском дворе во время праздника в честь корейского посла состоялось состязание по сумо между воинами из дворцовой стражи и охранниками посольства. С этого момента соревнования по борьбе стали проводиться ежегодно.

Важно отметить, что состязаниям борцов придавалось большое ритуальное значение. Например в «Хэйкэ-моногатари» («Повесть о доме Тайра», XIII в.) рассказывается о том, как состязания по «сумо» были устроены, чтобы решить, кто из двух претендентов на престол должен наследовать умершему императору Монтоку (858 г.): «Со стороны принца Корэаки вышел храбрый Натора, богатый, обладавший силой шестидесяти человек, стражник Правой дворцовой стражи. Вызов его принял сторонник принца Корэхито, младший военачальник Ёсио. Казалось, Натора одолеет его одной рукой, ибо Ёсио был очень мал ростом. Однако Ёсио заявил, что ему было во сне вещание свыше, и потому он решил бороться».

Вот сошлись Натора и Ёсио, крепко-накрепко сцепились руками и снова разошлись в стороны. Но вскоре Натора обхватил Ёсио, поднял на воздух и отбросил от себя на добрых два дзё (ок. 6 м). Однако Ёсио не упал, а сразу встал на ноги.



Схватка по борьбе сумо между двумя самураями, одетыми в доспехи. Иллюстрация из жизнеописания Тоётоми Хидэёси «Эхон тайко-ки»

Одним махом подскочив к Наторе, он с криком обхватил Ёсио, тоже стараясь повалить его наземь. Казалось, борцы не уступают друг другу. Но Натор был велик ростом, всем телом навалился он на Ёсио, стараясь подмять его под себя. Казалось, Ёсио не избежать поражения... Тогда неподобный Эрё, вызвавший к бою Дайитоку, воскликнул: «Это при-скорбно», схватил свой ритуальный острокопечный жезл, одним ударом сам разбил себе голову, смешал мозг со щепой драгоценного древа и возжег священный костер. Столбом поднялись клубы черного дыма, Эрё стал перебирать четки, и Ёсио победил!».

Что касается техники тогдашнего «сумо», то она, по-видимому, была довольно примитивна и включала в себя в основном толчки, сбивы, заваливания. Упор делался на силу. Борцы стремились путем специальной диеты увеличить собственный вес и, судя по изображениям, это им удавалось даже в те далекие, не вполне обеспеченные времена. Удары, как видно из описания «Хэйкэ-моногатари», перестали применяться бойцами на турнирах из-за их чрезвычайной опасности для здоровья, но в реальном бою борцы часто применяли удары руками и толчковый удар пяткой вперед. Так как беда в ритуальной схватке присуждалась борцу, бросившему противника наземь, борьба в партере не велась и соответственно не изучалась.

ПЕРВАЯ КИТАЙСКАЯ ВОЛНА

VIII — IX века стали весьма важной вехой в истории борьбы без оружия в стране Восходящего Солнца. В это время усилились контакты с материком, и мощный культурный поток вместе с тысячами переселенцев хлынул из Китая и Кореи в Японию. Иммигранты привезли с собой свои оригинальные методы боя, в которых основное место отводилось разнообразным ударам руками и ногами, болевым приемам на суставах. В этой связи нужно упомянуть полугендарную школу «Сёсё-рю» («Школа всех наград»), сообщения о которой

то появляются, то исчезают в источниках XII — XIV вв. Создателем «Сёсё-рю» считается выходец из знатного китайского иммигрантского рода, великий полководец Саканоуэ Та-мурамаро, прославившийся своими победами над айнами. Спецификой этой школы было развитие исключительной силы руки и сверхзакалка ударных поверхностей, что, якобы, позволяло пробить стальную пластину панциря. Ис-точники сообщают, что, когда непобедимый военачальник конца XII в. Минамото Ёсицунэ увидел работу мастера «Сёсё-рю», он был потрясен до глубины души.

Заметный след в истории японской борьбы без оружия оставила и школа «Тёсуй-рю», созданная Отомо Комаро, изучившим китайское цюань-фа (яп. кэмпо) у мастера Цзяньч-жэня, приехавшего в Японию в правление императора Кокэна (749—758). Позже, в середине XIV в., самурай Урабэ-но Сукунэ Канэсада усовершенствовал ее технику, добавив приемы китайского наставника Суньжэня Исю. Канэсада назвал искусство Тёсуй-рю «дакэн-дзюцу» — «искусство кулачных ударов». Техника безоружного поединка «Тёсуй-рю» легла в основу «Куки синдэн-рю» — одной из самых влиятельных школ японских бу-дзюцу.

Говоря о китайском влиянии в описываемый период нужно помнить, что китайское боевое искусство в это время еще очень мало походило на изощренное ушу XVI—XIX вв. Ис-пользовались лишь самые простые удары руками и ногами, но и они в сочетании с суровой тренировкой, по-видимому, давали неплохой результат.

ЁРОИ-КУМИУТИ

Примерно с X века, параллельно со становлением военного сословия самураев начала складываться специальная боевая система борьбы в доспехах — «ёрой-кумиути» (куми-ути, ёрой-гуми, каттю-гуми). Во многом она походила на «сумо» — те же толчки и сваливания. Это легко объяснить, ведь бойцы в сражении носили доспехи, тяжесть которых с

успехом заменяла искусственно нагнанный жир сумаииста. Да и громоздкие, похожие на коробки панцири мешали брать удобный захват. Тем не менее техника «ёрой-кумиути» была намного богаче. Здесь не было условных ограничений, как в «сумо» — вести борьбу только стоя, ни в коем случае не падать на землю, не применять удары и оружие. Бойцы были вольны использовать любые приемы и способы — важен был лишь результат.

Приемы «ёрой-кумиути» использовались во всех случаях, когда воин терял оружие — ронял его, ломал и т. д. Вот описание характерной ситуации применения техники «ёрой-кумиути», позаимствованное из книги «Сёкюки», описывающей события начала XIII в.: «Вытащив... стрелу из колчана и наложив ее на лук, обмотанный пальмовым волокном, он оттянул тетиву до отказа и выпустил. Эта стрела пробила грудную пластину (панциря) старшего вассала Такэды Рокуро, стоявшего по левую сторону от своего господина, и вонзилась в лук, (украшенный узором в виде) листьев клевера и висевший за спиной, мгновенно выбив всадника из седла. Сабуро выстрелил вновь, и его стрела насквозь проткнула шейные позвонки одного из служек Такэды Рокуро. Потом Рокуро и Сабуро сцепились и упали со своих коней. Когда они катались (на земле) туда-сюда, Сабуро выхватил кинжал и стянул коронку плеча Рокуро до самой плечевой пластины доспеха. Казалось Рокуро попал в беду, но в этот самый момент туда подехал Такэда Хатино и, оттолкнув Рокуро в сторону, отрезал нападавшему на него голову».

Как видим, бой начался с перестрелки из луков, за которой последовала встречная атака, и противники тут же окатились на земле. Так чаще всего и случалось в битвах X—XIII вв. Меч в такой ситуации использовать было очень сложно — его попросту некогда было вынимать из ножен. Поэтому «ёрой-кумиути» пользовалось в те дни гораздо большим почетом, чем фехтование на больших мечах «тати».

Зато короткий меч — «кодати» — или кинжал — «танто» — обладали большой популярностью, так как ими можно было



Иллюстрации
из наставления школы
ёрой-кумиути Гэнсэй-рю

воспользоваться в бою в стиле «ёрой-кумиути». Вот несколько характерных примеров из «Хэйкэ-моногатари»: «Сацума-но Ками, выросший в Кумано, славился своей силой и к тому же был чрезвычайно подвижен и ловок, поэтому, сжав Тададзуми, он стащил его с коня, нанес ему два удара кинжалом, пока тот еще был в седле, а потом еще один, после того, как он (Тададзуми) упал. Первые два удара попали в панцирь и не смогли пробить его, но третий удар ранил в лицо, хотя и не был смертельным».

«Моритоси, прежний правитель Этто, был старшим самураем в дружине, защищавшей стан Тайра у горного перевала. Решив, что бежать все равно уже поздно, он остановил коня в ожидании противника; тут его и заметил Норицуна Иномата. «Вот достойный противник!» — подумал он и, нахлестывая коня, поскакал к Моритоси. Поравнявшись, они схватились и оба грузно рухнули на землю. Иномата славился силой во всех восьми землях Востока. Говорили, что он с легкостью ломает оленьи рога у самого основания. Моритоси в свой черед, был такой богатырь, что способен был в одиночку столкнуть на воду или поднять на берег лодку, которую сдвинуть с места или столкнуть на воду смогли бы разве что шестьдесят или семьдесят человек! Он стрел Иномату в охапку и сдал его с такой силой, что тот не мог шевелиться. Прижатый к земле, Иномата старался дотянуться рукой до меча, но пальцы онемели и ему не удавалось сжать его мертвой хваткой, и слова застревали в горле. Иномата уже приготовился к тому, что сейчас ему снимут голову, но хоть он и не уступал Моритоси в силе, зато духом был тверд, и потому, через силу набрав в грудь воздух... спросил о пощаде.

Тем временем к этому месту подъехал закадычный друг Иноматы Сиро Хитоми.

«Сперва Моритоси не спускал глаз с обоих своих врагов, но по мере того как всадник, скакавший во весь опор, все приближался, он только на него и смотрел и невольно упустил из вида сидевшего рядом Иномату. А тот, улучив мгнове-

ние, когда Моритоси отвернулся, внезапно вскочил и с громким криком изо всех сил толкнул Моритоси в грудную пластину панциря, так что Моритоси кувырком полетел назад, в жидкую грязь заливного поля. Не успел он подняться, как Иномата с размаха прыгнул на него сверху, выхватил меч, висевший у пояса Моритоси, трижды ударил его — глубоко, насквозь! — и мощным ударом снял-таки голову Моритоси».

Основу «ёрой-кумиути» составляли различные борцовские приемы — захваты, броски, заломы, удушения, позволявшие эффективно вести бой с вооруженным и одетым в доспехи противником. При случае воины могли также использовать удары руками и ногами, но только как вспомогательное «оружие» — о вражеский допех было проще отбить руку или ногу, чем нанести какой-нибудь вред.

Главным в «ёрой-кумиути» было правильное использование бедер и силы конечностей. Достигалось это при помощи специального обоюдногo симметричного захвата, который назывался ёцу-гуми — «четверное сцепление. В ёцу-гуми оба бойца плотно обхватывали друг друга, не хватаясь при этом руками за пластины доспеха. Такой захват помогал воину сохранять равновесие и мобильность и позволял эффективно контролировать действия противника.

В любой удобный момент один или оба бойца были готовы мгновенно обнажить короткий меч или специальный кинжал для пробивания доспехов, называвшийся «ёрой-доси». Ёрой-доси носили заткнутым за пояс на правом бедре, выхватывали его обычно левой рукой. Требовалось замечательное умение, чтобы контролировать противника одной рукой и поддерживать равновесие, пока вторая извлекала кинжал из ножен и пыталась поразить уязвимую, не прикрытую доспехами часть тела противника. Сделать это в свалке было крайне трудно, так как требовалось попасть в маленькую щель между пластинами, да еще под строго определенным углом.

В «ёрой-кумиути» часто применяли разнообразные броски с падением, в которых боец стремился использовать вес собственного тела и тяжесть доспеха, чтобы опрокинуть противника на землю. После броска он стремился навалиться

всей массой сверху и использовал удержание, чтобы обесилить врага, а затем прикончить ударом кинжала.

Мастера «ёрой-кумиути» стремились к максимально эффективному использованию особенностей конструкции японского доспеха. Так, при нападении сзади рывком за козырек шлема вверх, когда задняя пластина упиралась в основание шеи, можно было легко сломать шейные позвонки. Металлическое кольцо для крепления колчана на задней пластине панциря применялось в качестве удобной рукоятки при бросках через бедро.

Как видно из описания техники «ёрой-кумиути», этот вид борьбы был рассчитан в основном на столкновение один на один. В те времена, в X—XIII вв., сражения, как правило, происходились в колоссальных турнирах с традиционными громкими возгласениями родословных, с театральными вызовами на бой. Самураи считали ниже своего достоинства сражаться с противником, не назвавшим своего имени и не имеющим благородного происхождения, не желали унижаться до того, чтобы убивать врага скопом, когда невозможно определить, кто же проявил большую доблесть в сражении. Все это предопределило специфический характер «ёрой-кумиути» как искусства побеждать в рукопашном поединке в доспехах. Его последователи не задумывались о необходимости предохраняться от нападения сзади. Сцепляясь с противником, они уже не могли реагировать на действия других противников... И зачастую, как показывают вышеприведенные описания, оказывались жертвами этих недосмотров.

На протяжении очень долгого времени — примерно с XI по XVI века, «ёрой-кумиути» являлось главной формой борьбы без оружия, но канонизировано оно было довольно поздно — в XIV — XV вв. Хотя «ёрой-кумиути» вошло в программу многих школ буддизма, за первенство в его канонизации спорят две школы: «Мусо тёкудэн-рю», по преданию основанная еще в XIII веке легендарным буддийским монахом Икэйбо Тёхэн, и «Цуцуми Ходзан-рю», созданная в XIV веке учеником полулегендарного основателя японских буддизма дзэнского монаха Дзион Цуцуми — Ямасиро-ноками Ходзан.

КОГУСОКУ

Начиная с середины XVI века японское искусство рукопашного боя без оружия претерпевает революционные изменения. Это было предопределено многими факторами. Изменился общий характер ведения боевых действий. Сравнение этого периода — уже не грандиозный турнир, а столкновение армий, где роль индивидуального воина отходит на второй план перед коллективными действиями. Здесь никто не отключается на вызов на поединок, стальная конная масса попросту давит воина-одиночку, а стена копейщиков во мгновение ока превращает его в решето. Нападения сзади, вдесятером на одного становятся обычным делом. По сравнению с предыдущим периодом резко возросла численность армий, которые теперь комплектуются не только из благородных буси, но и из простолюдинов. Рост количества воинов в сочетании с новой маневренной тактикой ведут к изменению защитного вооружения, которое должно стать легче и дешевле. И в XVI веке появляется облегченный чешуйчатый доспех «гусоку» работы знаменитого мастера Мацунага Хисасигэ. Широкое распространение получает его сокращенная форма «когусоку», состоящая только из грудной пластины, набедренника, наголенников и наручей, служившая для экипировки полчищ рядовых солдат-пехотинцев «асигару» (легконогие).

В результате всех этих перемен складывается новая система рукопашного боя в облегченном доспехе когусоку, известная под названиями «когусоку» и «коси-но мавари» («окружающее поясницу»). По сравнению с «ёрой-кумиути» арсенал «когусоку» был гораздо шире. Здесь и знакомые нам по дзюдо и айкидо броски через бедро, спину, плечо; оригинальные перевороты противника вниз головой с последующим опусканием черепа на мостовую; разнообразные подсеки; болевые приемы на локоть и колено, на шейные позвонки. В «когусоку» уже довольно широко применялись удары, рассчитанные на поражение не прикрытых доспехом частей тела — почек (круговой удар кулаком в обход тулови-

ща), паха (удар типа «апперкот» под «юбку» доспеха), колена (удар ребром стопы) и т. д.

Изобретение «когусоку» приписывается Такэноути Хисамори, который был силен духом, но мал ростом и слаб телом, а потому мечтал научиться побеждать более сильных и рослых противников за счет ловкости и техники. Подробнее всего об этом рассказано в главе «Нихон торимоно кайдзан» («О создании японской (техники) захватов») книги «Бугэй хашири-мавари» («О боевых искусствах»): «Однажды (Хисамори) с целью предаться голодной аскезе удалился в горную глушь, называвшуюся Санномия и находившуюся в том же уезде, и воздерживался от пищи, приготовленной на огне, в течение 37 дней. Однако для того, чтобы время от времени посылать известия в замок, где он жил, он назначил своим гонцом слепого массажиста, который приходил к нему раз в день, но о его (изможденном) состоянии (по причине слепоты) знать не мог.

Итак, на 37 день (аскезы) по небу пролетело множество коршунов. После этого перед глазами (Хисамори) по воздуху во все стороны стали носиться предметы из снаряжения ямабуси — дорожные посохи, соломенные шляпы. Он очень удивился (этому), закрыл глаза и стал мысленно молиться.

В это время — в 24 день 6 месяца 1 года Тэмбун (1532), под конец 37 дня (аскезы) в это место из ниоткуда неожиданно явился один ямабуси и обратился к Хисамори. При этом Хисамори по-прежнему держал глаза закрытыми и на этого человека не смотрел. Было это место не такое, где люди ходят, и он принял его за слепого массажиста, который (обычно приходил) днем, и спросил, не случилось ли чего в деревне. Тогда ямабуси отвечал: «Ты всегда любил воинскую доблесть и, будучи слабосильным, стремился (научиться) одолевая сильных, ты обратился (за помощью) ко мне, и я явился, чтобы исполнить твое желание».

Хисамори чрезвычайно обрадовался, и после того как он поведал о своих желаниях, этот ямабуси срезал цветущую ветку длиной в 1 сяку и 2 сун (ок. 37 см) (и еще) срезал лозу длиной 7 сяку и 5 сун (ок. 230 см) и передал (Хисамори) 5

(приемов) торидэ (букв. «хватаящие руки») для быстрого связывания (врага) и 35 (приемов) коси-но мавари. С тех пор деревянный меч (бокучо) этой школы (Такэноути-рю) (имеет длину) 1 сяку 2 сун, а веревка для связывания (торинава) — 7 сяку 5 сун. Цвета она фиолетового и так отображает цвет (срезанной ямабуси) лозы. Хисамори очень удивился, выразил этому ямабуси свое почтение, воспринял (приемы) во всех деталях и всеми до единого овладел.

«Когусоку» в тот период не вытеснило «ёрои-кумиути», поскольку самураи высших рангов по-прежнему носили тяжёлые доспехи, способные защитить даже от мушкетной пули. В результате многие школы бу-дзюцу ввели в свою программу оба этих вида рукопашного боя. Примером такой системы является известная школа «Ягю Синган-рю», где четко разграничивается уровень асигару—когусоку и уровень буси—ёрои-кумиути, а кроме того имеется еще и дзю-дзюцу — то есть искусство ведения боя без оружия (или с малыми подручными видами оружия) и без доспехов, но это уже следующий этап эволюции японской борьбы.

ДЗЮ-ДЗЮЦУ

С окончанием междоусобных войн в начале XVII века в Японии установился долгожданный мир, и доспехи были навсегда уложены в сундуки. Это вызвало подлинную революцию в мире искусства боя без оружия. Все ограничения связанные с ведением боя верхом, в доспехах, ушли в прошлое, и взгляду мастеров борьбы открылись невиданные доселе просторы бесчисленных интерпретаций.

XVII век стал временем активного осмысления опыта, накопленного за долгие годы войн. Совершенствовались техника борьбы, создавались фундаментальные теоретические работы по бу-дзюцу. В результате родилась новая, изолированная система боя голыми руками, получившая имя «дзю-дзюцу» (дзю-дзюцу известно также под названиями «явара», «ва-дзюцу», «тай-дзюцу» и т. д.).

Это название, буквально обозначающее «искусство мягкости», полно глубокого смысла. В основу дзю-дзюцу легла идея одоления противника, безоружного или вооруженного, при помощи упругой податливости, а не силы. Мастер дзю-дзюцу никогда не истощает в борьбе своих сил, а напротив старается измотать врага, чтобы легче его было победить. Он заставляет его делать резкие движения и ловко уворачивается от них. Не ставя жестких блоков, он проворно отступает, в результате противник, не встретив препятствия и повинаясь закону инерции, подается вперед. Пропустить силу противника мимо или перенаправить ее, а когда она истощится, добавить свое усилие — вот сущность дзю-дзюцу.

Конечно, эта идея была не нова. Ее истоки находят еще в знаменитом памятнике даосской мысли «Даодэцзин». В Японии же первые упоминания об «искусстве мягкости» содержатся в новеллах знаменитого литературного произведения XI века «Конзяку-моногатари» («Повесть о ныне уже минувшем»). Однако легенды утверждают, что впервые сформулировал принцип мягкой податливости врач из Нагасаки по имени Акияма Сиробэй (в другой версии — Миура Ёсин), который в течение ряда лет изучал в Китае традиционную медицину. Там он познакомился с техникой бросков, болезненных приемов и ударов системы, которую он называл «хакуда».

Вернувшись на родину, он основал частную школу боевого искусства, где начал преподавание техники «хакуда». Однако монотонность тренировок, связанная с чрезвычайно скудным арсеналом приемов, привела к тому, что вскоре почти все ученики отвернулись от Акияма. Через четыре года после открытия своего долзё врач закрыл его и удалился в буддийский монастырь для стодневной медитации.

Как рассказывает легенда, однажды ранним морозным утром Акияма вышел прогуляться в сад. Здесь его внимание привлекла замечательная картина: накануне выпал обильный снег, и у многих деревьев были сломаны ветви, только ива (по другим источникам вишня-сакура) стояла как ни в чем не бывало — тяжелые комья снега просто соскальзывали с ее



Техника старинного дзю-дзюцу

упругих ветвей. Говорят, Акияма при виде неповрежденных ветвей ивы пережил озарение. В один миг он понял, что противность силе силой бесполезно и губительно, нужно уклоняться от атаки, перенаправлять силу и использовать ее себе на пользу. Этот всеобъемлющий принцип одоления силы мягкостью и податливостью лег в основу дальнейших исследований мастера, который вскоре сумел увеличить арсенал своей системы до 300 (по другим данным — до 70) приемов и создать свою собственную школу, которая после смерти учителя получила название Ёсин-рю.

КИТАЙСКИЕ ВЛИЯНИЯ

Как видим, в этой легенде говорится, что отправной точкой для исследований Акиямы послужило китайское боевое искусство. Вообще в XVII—XVIII вв. китайское ушу оказало колоссальное влияние на развитие дзю-дзюцу. Благодаря ему в арсенал японского боевого искусства вошли разнообразны удары руками и ногами, многочисленные варианты болевых и удушающих захватов.

Немалый вклад в совершенствование дзю-дзюцу внесли китайские иммигранты. Среди них наиболее известен Чэнь Юаньбин (яп. Тин Гэмпин), познакомивший японских воинов с боевым искусством Шаолиня.

Сведения о деятельности Чэнь Юаньбина встречаются во многих источниках — в «Бугэй кодэн» («Малая летопись (истории) Бугэй»), «Бу-дзюцу рюсо-року» («Записи об основах школ бу-дзюцу»), «Кито-рю кэмпо хисэнбун» («Собрание записей о кэмпо школы Кито-рю») и других, но сильно разнятся в изложении событий. Поэтому потребовалось провести целый ряд исследований, чтобы хоть частично воссоздать биографию мастера. Большую роль в этом сыграл крупный специалист по истории дзю-дзюцу Мацубара Намидзи, опубликовавший работу «Тин Гэмпин-но кэнкю» — «Исследование о Тине Гэмпине». Согласно ей, Чэнь Юаньбин родился в 1587 г. в провинции Чжэцзян и получил хоро-

шее образование. В возрасте 27 лет он поступил на обучение в знаменитый монастырь Шаолинь, где провел 13 месяцев (1615—1616).

Когда ему было 35 лет, в 1621 г. он впервые приехал в Японию, в Киото, в качестве переводчика при посольстве и зимой того же года поступил на службу к князю Мори. Около двух лет он провел в г. Нагато в имении семьи Мори. А в возрасте 39 лет, в 1625 г., поселился на горе Корин-дзан в уединенной келье ревностного поклонника буддизма Нагато Кюбэй из местечка Адзабу Иикура. На месте этой обители на следующий год был выстроен монастырь Корин-дзан Кокусё-дзи (в 1657 г. монастырь погиб от пожара и был перенесен на гору Нагатоси-яма, где возродился под названием Нагатоси-яма Кокусё-дзи). Кокусё-дзи и стал основным «тренинским» центром Чэнь Юаньбина. Его первыми учениками стали три ронина (бродячих самураев) — Фукуно Ситирэммон, Исогаи Дзироцзэмон и Миура Ёдзизэмон, монах Кюэн и члены семьи Нагато. Пройдя обучение у китайского мастера, монахи Кокусё-дзи и семья Нагато на протяжении ряда поколений сохраняли традицию Чэнь Юаньбина в неизменном виде, прозвав ее «Гэмпин-рю дзю-дзюцу», а ронины разбегались по разным провинциям Японии и создали собственные школы, каждая из которых стала истоком для десятков других, благодаря чему имя китайского мастера стало широко известно в среде мастеров бу-дзюцу.

Сам Чэнь Юаньбин покинул Кокусё-дзи в 9 месяце 1627 г. и отправился в странствие по стране. В период с 1627 по 1636 г. он посетил провинцию Овари, столичный град Киото, города Ботё, Нагасаки и Эдо. Приблизительно в то же время он получил приглашение и поступил в качестве наставника по боевому искусству на службу к Кэйку, правителю княжества Осю, поселился в городе Нагоя, где и умер в возрасте 85 лет от роду в 9 день 6 месяца 1671 г.

Однако знаменитый Чэнь Юаньбин не был первым, кто познакомил японцев с шаолиньским кэмпо. По свидетельству хроник Шаолиня, начиная с XIV века в нем периодически обучались японские монахи, многие из которых актив-



Техника старинного дзю-дзюцу

но занимались ушу. Так в 1312—1324 гг. в Шаолине жил японец, известный под монашеским именем Дачжи. Уже через несколько лет после своего прихода в монастырь он стал одним из ведущих специалистов по кулачному бою и искусству владения палкой и добился такого уважения у китайских собратьев, что был допущен на занятия главного наставника Шаолиня по ушу мастера Хуэйцзэна, который впервые в истории монастыря передал иностранцу секретную технику боя с 18 каноническими видами оружия.

Судьба Дачжи после возвращения на родину неизвестна, однако шаолиньские хроники сообщают, что в мае 1327 года перед воротами Шаолиня оказался его сын, принявший монашеское имя Дэши. Он должен был провести в монастыре три года, но монахи, подружившиеся с умным, трудолюбивым и дружелюбным японцем, упростили настоятеля разрешить Дэши остаться в монастыре еще на несколько лет, благодаря чему он получил возможность овладеть «тайными» разделами цюань-фа, к изучению которых допускались лишь старшие монахи.

В 1347—1379 гг. в Шаолине обучался японский монах, известный под китайским именем Чжаоюань. В «Хрониках Шаолиньского монастыря» о нем говорится: «Он искушен в китайском языке и в каллиграфии. Сначала он занимал пост делопроизводителя, а затем — старшего монаха, к тому же он в совершенстве овладел техникой шаолиньского боевого искусства».

Имена всех трех монахов известны лишь по китайским источникам. Какова их судьба в Японии нам неизвестно, но думается, что вернувшись в страну Восходящего Солнца, они продолжали практиковать китайское кэмпо. Одно можно утверждать смело: японцы прекрасно выучили урок. В качестве доказательства сошлюсь на свидетельство «Такэбаяси ин-кэн-року» («Записи тайно виденного Такэбаяси»), где рассказывается о некоем мастере атэми-вадза, который ногой был способен сломать деревянную сваю толщиной в 8 сун (ок. 25 см)! Вполне на уровне достижений лучших шаолиньских бойцов.

РАСЦВЕТ И УПАДОК ДЗЮ-ДЗЮЦУ

В XVII—XVIII вв. дзю-дзюцу достигло своего расцвета. Новые школы росли, как грибы, и число их достигло рекордной цифры 700. На общем фоне своей мощью, изощренностью и эффективностью выделялись Араки-рю, Асаяма Итидэн-рю, Дайто-рю, Ёсин-рю, Итин-рю, Кираку-рю, Кито-рю, Куки Синдэн-рю, Кусин-рю, Мусо-рю, Рёи Синто-рю, Сасуйсичу-рю, Сибукава-рю, Син-но Синдо-рю, Синсин-рю, Сибукава-рю, Син-но Синдо-рю, Синсин-рю, Такэноути-рю, Тэнсин Синъё-рю, Ягю Синган-рю.

Школы дзю-дзюцу зачастую ожесточенно соперничали друг с другом, стремясь доказать преимущество своей техники: удара суставом пальца в уязвимую точку, сворачивания шейных позвонков, переворота противника вверх ногами с последующим опусканием его головой в землю, броска через плечо или ломания коленной чашечки ударом ребра стопы. Однако общий черт было гораздо больше, чем различий, что впоследствии, в XX веке позволило большинству школ дзю-дзюцу влиться в новые эклектичные системы — дзюдо и айкидо.

Во второй половине XIX — начале XX вв., в период крушения традиционной самурайской культуры и буржуазных преобразований, многие старинные школы дзю-дзюцу оказались на грани вымирания. Зато другие сумели найти выход из создавшегося положения в реформах, затронувших глубинную сущность боевых искусств. Так появились на свет популярные ныне дзюдо и айкидо. Однако традиции классического дзю-дзюцу «древних школ» (корю) благодаря истинному подвижничеству немногочисленных энтузиастов все-таки не пресеклись.

В настоящее время в Японии предпринимаются большие усилия по сохранению и восстановлению традиционных «рю», которые ныне воспринимаются как часть национального достояния. Продолжают возникать и новые школы, хотя как правило в их основе лежит та или иная вариация дзюдо или айкидо, с добавлением техники каратэ. Многие разделы, ха-

рактерные для традиционного дзю-дзюцу — например, самозащита в положении сидя на коленях, приемы защиты своего меча от выхватывания его противником, работа с веревкой — в модернистских школах отсутствуют. Зато они лучше отвечают требованиям современной самообороны. К таким школам относятся Кокуси-рю, Томики-рю, Синкагэ-рю — творение Нагаока Фумио и некоторые другие. Традиции старших школ в известной степени продолжает школа «Восьми лучей» — Хакко-рю, основанная в 1939 году мастером Окуяма Рюхо, и получившая большую популярность не только в Японии, но и в Европе.

В коротком очерке невозможно изложить историю искусства, развивавшегося в течение двух тысячелетий. За такой колоссальный срок возникали и умирали сотни и сотни школ. Каждая из них имела свой неповторимый колорит, свою особую технику, свое понимание боевого искусства. И в каждой из них были свои мастера, способные отстоять честь додзё и защитить имя своей рю. Были написаны сотни замечательных наставлений и трактатов, которые по сей день скрывают в себе многие тайны боевых искусств.

АЛЕКСЕЙ ГОРБЫЛЕВ

(Материал перепечатан из журнала
«Додзё: Военские искусства Японии»
с разрешения редакции.)

2. ПРИНЦИПЫ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Если кто-то серьезно изучает любое традиционное искусство, то с неизбежностью ему придется заняться и философским его обоснованием. С той же неизбежностью, пороста мастерства, растет понимание связей между физическими и психическими аспектами искусства, умение работать и другим в комплексе. Результатом становится философия, базирующаяся на данном боевом

так обстоит дело с дзю-дзюцу. Здесь есть теория, с ростом мастерства и накоплением знаний; есть между физическими и ментальными аспектами процесса занятий вырабатывается философия, являющаяся на повседневную жизнь, а не только

ский рост человека, занимающегося дзю-
колько факторов. **Во-первых**, надо принять
пительный потенциал дзю-дзюцу с чисто
рения. Тренированный адепт дзю-дзюцу
ть «ки» своего противника своим духом,
центром энергии. Если кто-то настра-
енные действия, он настраивает свое
я направленным на это действие. До-
о-дзюка умеет контролировать эту
астерства ученика, у него возраста-
вать на нервные центры против-
тную боль без нанесения травм.
анести противнику и реальные
исхода.

много деструктивного потенциала *концепцию непричинения* жными средствами следует ояния. Есть еще две дополки концепции ненасилия. Яюу уверен в своем масы на успешную самозаказывать свое умение в оэтому избегает до тех

пор, пока есть такая возможность. Во-вторых, силовая конфронтация указывает на то, что все рациональные средства разрешения конфликта исчерпаны. Для разумного человека унизительно то и дело вступать в разборки с применением физической силы – это означает поражение разума.

Второй фактор влияющий на философский рост — это знания, приобретаемые в процессе обучения. Помимо изучения форм и движений, в обучение входит непрерывный процесс создания новых вариантов и комбинаций, чтобы избежать единообразия при реагировании на ту или иную ситуацию. Это бесконечный ментальный процесс. Как только ученик осваивает базовые приемы и научается объединять их в связки, его уверенность в своих силах значительно возрастает.

Способность контролировать свое «ки» и «ки» нападающего — **третий фактор** влияющий на философский рост. Чтобы контролировать свое «ки», ученик должен находиться в непоколебимо безмятежном состоянии. Усвоенные приемы должны изливаться из центра его тела автоматически, спонтанно. Он сможет чувствовать «ки» своего соперника только в том случае, если будет расслаблен. Если ученик умеет контролировать свое «ки», то он умеет сохранять спокойствие и самоконтроль в любой стрессовой ситуации.

Четвертый фактор — понимание того, насколько важна теория круга. Сейчас эту теорию достаточно просто сформулировать, все движения совершаются по кругу. Для каждого действия существует подходящая последовательность. Круговую теорию мы рассмотрим позже более детально в соответствии с физическими аспектами искусства.

Последним важным фактором определяющим философский рост ученика являются побудительные мотивы учебы. Если ученик изучает дзю-дзюцу исключительно как средство самозащиты, то это все, чему он выучится. Но если человек изучает дзю-дзюцу как искусство — например для общего физического развития, — то он может достигнуть гораздо большего. Он сможет воспринять технику именно как искусство, а не только как средство самообороны. Он сможет познать почему приемы выполняются именно так, а не иначе, и почему они срабатывают. Он не просто зазубривает приемы,

2. ПРИНЦИПЫ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Если кто-то серьезно изучает любое традиционное искусство, то с неизбежностью ему придется заняться и философским его обоснованием. С той же неизбежностью, по мере роста мастерства, растёт понимание связей между физическими и психическими аспектами искусства, умение работать с тем и другим в комплексе. Результатом становится жизненная философия, базирующаяся на данном боевом искусстве.

Именно так обстоит дело с дзю-дзюцу. Здесь есть теория, постигаемая с ростом мастерства и накоплением знаний; есть тесная связь между физическими и ментальными аспектами искусства; в процессе занятий вырабатывается философия, благотворно влияющая на повседневную жизнь, а не только на сами занятия.

На философский рост человека, занимающегося дзю-дзюцу, влияют несколько факторов. **Во-первых**, надо принять во внимание разрушительный потенциал дзю-дзюцу с чисто физической точки зрения. Тренированный адепт дзю-дзюцу может контролировать «ки» своего противника своим духом, внутренней силой или центром энергии. Если кто-то направляет себя на определенные действия, он настраивает свое «ки»; его «ки» становится направленным на это действие. Достигший мастерства дзю-дзюка умеет контролировать эту энергию. По мере роста мастерства ученика, у него возрастает способность воздействовать на нервные центры противника и причинять тому сильную боль без нанесения травм. Однако, он может также нанести противнику и реальные травмы вплоть до летального исхода.

Именно из-за своего огромного деструктивного потенциала дзю-дзюцу включает в себя *концепцию непричинения зла, ненасилия*. Любыми возможными средствами следует избегать физического противостояния. Есть еще две дополнительные причины для поддержки концепции ненасилия. **Во-первых**, если ученик дзю-дзюцу уверен в своем мастерстве, то он сознает, что его шансы на успешную самозащиту выше среднего. Ему незначительно показывать свое умение в бессмысленных драках, которых он поэтому избегает до тех

пор, пока есть такая возможность. **Во-вторых**, силовая кон-frontация указывает на то, что все рациональные средства разрешения конфликта исчерпаны. Для разумного человека унизительно то и дело вступать в разборки с применением физической силы — это означает поражение разума.

Второй фактор влияющий на философский рост — это знания, приобретаемые в процессе обучения. Помимо изучения форм и движений, в обучение входит непрерывный процесс создания новых вариантов и комбинаций, чтобы избежать единообразия при реагировании на ту или иную ситуацию. Это бесконечный ментальный процесс. Как только ученик осваивает базовые приемы и научается объединять их в связки, его уверенность в своих силах значительно возрастает.

Способность контролировать свое «ки» и «ки» нападающего — **третий фактор** влияющий на философский рост. Чтобы контролировать свое «ки», ученик должен находиться в непоколебимо безмятежном состоянии. Усвоенные приемы должны изливаться из центра его тела автоматически, спонтанно. Он сможет чувствовать «ки» своего соперника только в том случае, если будет расслаблен. Если ученик умеет контролировать свое «ки», то он умеет сохранять спокойствие и самоконтроль в любой стрессовой ситуации.

Четвертый фактор — понимание того, насколько важна теория круга. Сейчас эту теорию достаточно просто сформулировать: все движения совершаются по кругу. Для каждого действия существует подходящая последовательность. Круговую теорию мы рассмотрим позже более детально в соответствии с физическими аспектами искусства.

Последним важным фактором определяющим философский рост ученика являются побудительные мотивы учебы. Если ученик изучает дзю-дзюцу исключительно как средство самозащиты, то это все, чему он выучится. Но если человек изучает дзю-дзюцу как искусство — например для общего физического развития, — то он может достигнуть гораздо большего. Он сможет воспринять технику именно как искусство, а не только как средство самообороны. Он сможет понять почему приемы выполняются именно так, а не иначе, и почему они срабатывают. Он не просто зазубривает приемы,

он учится понимать их. А научившись понимать, сможет изменять их в разных ситуациях и комбинировать базовые движения в нужной последовательности с полным пониманием того, что должно получиться в результате. И это умение может ему более успешно справиться с проблемами повседневной жизни.

Философия дзю-дзюцу как искусства базируется на концепции непрерывности. В учении дзю-дзюцу заложена концепция непрерывного потока событий; изливая свое «ки», человек может контролировать «ки» других людей, а контролируя их «ки», он может управлять ими самими. Так же как приемы меняются в зависимости от изменения ситуации в схватке, так и люди должны уметь изменяться, чтобы успешно справляться с любой новой ситуацией.

Изучение боевого искусства невозможно без того чтобы не развить в себе большие запасы терпения. Прием нельзя выучить, а потом отложить в сторонку, чтобы заняться следующим. Все приемы следует постоянно повторять, улучшать, оттачивать. Хороший инструктор всегда стремится натаскивать учеников не только физически, но и психологически. «Слова ничего не стоят», любил говаривать мой сэнсей. Чем дальше мы продвигались в своих занятиях, тем больше словесных оскорблений нам приходилось выносить и терпеть. Оскорбления служили для того, чтобы те, кто топтался на месте, удвоили усилия. Они приучали к тому, чтобы никакие слова не могли задеть нас или поколебать нашего стремления к цели. Продолжать занятия и совершенствоваться — такова была наша цель. Терпение было ключом.

Придя к пониманию дзю-дзюцу — искусства и его концепций, мы обучаемся понимать и принимать свое окружение и в то же время получаем большой контроль над ним. Изучая искусство, вы можете развить лучшее понимание пределов своего окружения, окружающих вас людей и своих собственных. Это особенно верно в том случае, когда вы сами становитесь инструктором. Ученики приходят к вам подобные комкам сырой глины с разной степенью податливости. Вам придется порядочно потрудиться с этой глиной, разминать ее, уминая, утрамбовывая, открывая ее свойства. И тем

самым помогая ученикам познавать их собственный потенциал.

С ходом времени, в процессе тренировок ученик развивает чувство уверенности в себе в сочетании со скромностью; вовсе необязательно на каждом шагу доказывать себе и другим свое превосходство. Он учится быть терпеливым и терпимым, учиться понимать других — и это означает, что он понимает, что он может контролировать окружение только тогда, когда уверен в себе и в своих возможностях. Все это ведет к оптимистическому взгляду на жизнь.

* * *

Чтобы дзю-дзюцу стало эффективным средством самозащиты, следует развить некоторые навыки и умения. В основном они относятся к двум областям: энергии «ки» и собственно механике приемов. Если вы регулярно практикуете приемы, ваша техника непременно улучшится, ваше мастерство возрастет. Сушественно, чтобы вы наладились на долгую упорную работу. Спешка никуда вас не приведет. Терпеливая упорная практика, направленная на оттачивание техники, даст вам уверенность в своих силах, успехи в поединках, и в жизни вообще.

РАЗВИТИЕ «КИ»

Энергия «ки» — один из двух наиболее важных факторов, делающих приемы дзю-дзюцу эффективной системой самозащиты. Одно дело механически выполнять движения каждого приема. И совсем другое — делать те же движения без видимого физического усилия. Владение «ки» делает это возможным.

Что такое «ки»? Считается, что это источник силы (или энергии) в человеческом теле, причина импульса, возникающего, когда человеческое тело направляет себя к какой-то цели. В метафизической традиции принято считать, что ис-

точник «ки» расположен примерно на два-три сантиметра ниже пупка в «сайка тандэн» (нижней части живота). Именно там расположен центр тяжести тела. Это фокусная точка для большинства приемов дзю-дзюцу.

«Ки» является также энергией, направляемой из тела. Эта концепция особенно верна в айкидо и во многих тэ-вадза (ударах ладонями и кулаками) дзю-дзюцу. При использовании этих приемов боец направляет поток «ки» сквозь свое тело и выводит наружу через кончики пальцев, чтобы выполнить то, что со стороны выглядит как защита от нападения без видимых усилий, без захвата руки или кисти нападающего с целью проведения какого-нибудь приема (удержания, захвата, броска, выведения из равновесия...)

Это трудная для понимания и объяснения концепция. Как объяснял мой инструктор, «ки» — это что-то вроде электрического поля. Для того, чтобы эффективно использовать «ки», необходимо, чтобы кисти и пальцы были относительно выпрямлены и расслаблены, так чтобы энергия струилась туда, куда направлены пальцы. Если пальцы согнуты так, что их кончики направлены к ладони, или же ваш кулак плотно сжат, высвободить «ки» невозможно, поскольку она направляется назад в ваше тело.

Та же концепция применима ко всем приемам дзю-дзюцу. Вы всегда должны смотреть в направлении своего движения — или на атакующего — когда выполняете прием. Если прием выполняется надлежащим образом, всегда возникает поток «ки», идущий в направлении вашего взгляда либо туда, куда направлены кончики ваших пальцев.

Работа с «ки» требует, чтобы тело было расслаблено, а дух безмятежен. Только при этих условиях ваш разум и ваше тело будут раскованы и восприимчивы к собственной «ки». Вы должны быть расслаблены, чтобы действовать с максимальной эффективностью. Умение находиться в расслабленном состоянии, кроме того, позволяет чувствовать «ки» нападающего, что дает вам преимущество. Если ваше тело расслаблено, а разум чист и безмятежен, то вы можете быстро и адекватно реагировать на все непредсказуемые изменения ситуации, будете в состоянии распоряжаться своим телом со ответствующим образом совершенно автоматически, без

всякого осознанного намерения. Согласен, не так-то легко достичь подобного состояния в уличной стычке, но все же это возможно для упорного и настойчивого адепта.

Развитие «ки» также требует, чтобы вы научились использовать силу нападающего, сконцентрированную в его «ки». При атаке противник использует мышцы (то есть мускульную силу) чтобы добиться своей цели. При этом он создает импульс, то есть задает направление силе. Сознвая, что сила нападающего как правило превышает вашу, вы должны стремиться использовать в своих целях его, а не свою силу. Если вы спокойны и расслаблены, вам будет нетрудно использовать его «ки», как бы помогая ему достичь цели. Другими словами, вы перенаправляете его «ки» или усиливаете ее своей собственной, чтобы бросить нападающего в том направлении, в котором он сам направил свою «ки».

Возбуждение, напряжение и нервное ожидание — ваши самые худшие враги. Любой из этих факторов заставляет тело вырабатывать огромные количества адреналина, гормона, который усиливает физическую крепость тела во время больших стрессов. Если вы умеете оставаться расслабленным, то можете контролировать приток адреналина. А если не в состоянии контролировать свой адреналин, то потеряете контроль над телом, и над своей «ки».

Приемы дзю-дзюцу работают только тогда, когда боец спокоен, когда он контролирует собственное тело. Спокойствие выражается в способности сохранять присутствие духа в самой напряженной ситуации, даже тогда когда она предельно опасна. Если вы остаетесь спокойным, сохраняете присутствие духа, говорите, не повышая голоса и не выказываете никаких внешних признаков страха, то у вас гораздо больше шансов успешно выкрутиться из самой неприятной ситуации.

Гладкость в выполнении приемов придет со временем, это дело опыта и практики. Приемы дзю-дзюцу срабатывают наиболее эффективно, когда выполняются гладко — без дергания и рывков — и одно движение плавно переливается в другое. Дерганое выполнение приводит к тому, что нападающий имеет шанс восстановить контроль над своей «ки» —

если ваша «ки» не течет плавно. Вы достигнете успеха, если будете выполнять приемы безо всякого видимого усилия.

Ключ здесь в том, чтобы не напрягаться. Бывает, что чем больше мы напрягаемся, чем больше стараемся что-то сделать, тем более трудной становится задача. Если же вы спокойны и расслаблены, то шансы на успех возрастают. Если вы расслаблены, ваша «ки» сделает нужную работу за вас.

Главная ошибка — торопливость. Скорость исполнения приема — плохая компенсация при отсутствии прогресса в перечисленных факторах. Увеличение скорости придет естественно, как результат успехов в освоении приемов. Конечно, сноровка и скорость требуются для эффективного проведения приемов самозащиты. Однако неумелое исполнение не компенсируется скоростью.

Кроме того, необходимо контролировать используемую технику, чтобы дозировать те повреждения, которые вы причиняете противнику. В большинстве стран существуют законы, которые косо смотрят на применение чрезмерной силы. Не будучи прокурором, я все же возьму на себя смелость заявить, что никто не станет отрицать вашего права на самозащиту. Но вот ваши действия, предпринятые в процессе защиты, могут повлечь за собой проблемы. Эффективная самозащита отнюдь не заключается в том, чтобы смешать противника с грязью и размазать его по стенке. Самозащита подразумевает лишь такие действия, которые достаточны для того, чтобы сохранить свою жизнь, здоровье, имущество, личное достоинство.

Еще одним существенным аспектом развития «ки» является «киай» (буквально — «сосредоточение энергии»), под которым обычно понимается громкий, агрессивный выкрик. Существует много причин, по которым следует освоить хороший «киай». Практически, по жизни, этот вопль может привлечь внимание окружающих к ситуации, в которую вы попали. Далее, он должен испугать вашего противника. Ну и главное то, что хороший «киай» дает вам возможность высвободиться, когда это диктуется ситуацией) полностью высвободить свою «ки», чтобы контролировать «ки» нападающего.

Важен еще один элемент, связанный с управлением «ки». Речь идет о гибкости мышления, приспособляемости. Ины-

ми словами, техника должна меняться по мере изменения ситуации. Тип, который схватил вас за рукав и тип, пытающийся врезать кулаком промеж глаз, это два разных случая, каждый из которых требует своей реакции, своего ответа. Но первый может служить прелюдией ко второму. Если вы видите подобное развитие событий, то можете подготовиться к этому. Однако предвиденье может также скосовать свободу действий: вы приготовились к какому-то одному виду защиты или атаки, а ситуация пошла в ином направлении и требуется совсем другая реакция. Именно гибкость позволяет легко переходить от одного приема к другому.

Итак, развитие «ки» касается многих областей: расслабления, роста силы, спокойствия и плавности исполнения, скорости, самоконтроля, «киай» и гибкости. Все эти факторы взаимно переплетаются, все они зависят один от другого. Развитие «ки» существенно для надлежащего исполнения приемов, поэтому в дзю-дзюцу «ки» — ключ к успеху.

КОНЦЕПЦИЯ КРУГА

Использование ударов и болевых приемов делает целостной технику дзю-дзюцу. Они применяются либо для ослабления противника в начале проведения приема, либо в финальной части приема, когда противник уже повержен на землю. Болевые точки и точки надавливания — это те места на человеческом теле (обычно на суставах и сочленениях, где расположены нервные центры) удар по которым особенно болезнен. В некоторых случаях можно даже не бить — достаточно просто надавить пальцем. В результате возникает ошущаемая боль (без механического повреждения), приостановка кровообращения или ощущение, похожее на удар тока, вызывающее мышечный спазм, онемение или закрепощение мышц, что удобно для ослабления нападающего. Использование точечного надавливания дает возможность контролировать и перенаправлять «ки» нападающего.

Атака по болевым точкам и точкам давления может проводиться также в форме удара или пинка. В этом случае важ-

на не столько сила, сколько скорость контакта. Противник должен был ошеломлен, шокирован ударом, но не травмирован. Почти все удары такого рода проводят открытой ладонью. Существует множество ошелмляющих ударов, которые можно выполнять ладонью или кистью, сложенной в чашку. Повторяю, все они выполняются с целью ошеломить противника, вывести его из строя, но не ранить.

Способность адепта дзю-дзюцу проводить такого рода болевые приемы зиждется на его способности мастерского использования техники пустой ладони вкупе с пониманием работы «ки» и теории кругового движения. Приобретая подлинное понимание техники пустой ладони, адепт одновременно приобретает понимание работы «ки» и круговой теории.

Атакующий субъект направляет свою «ки» по траектории атаки. Он продвигает свой энергетический центр в этом направлении. Вы, подвергаясь нападению, используете свою «ки», чтобы отразить его силу и противостоять ей, как показано на рис. 1. При этом вы можете использовать свою «ки» для поглощения и погашения «ки» нападающего; для того, чтобы продолжить направление его силы; чтобы перенаправить его энергию в другом дополнительном (сопряженном) направлении, как показано на рис. 2.

Импульс, развитый нападающим, это конечный результат выброса его «ки». Это то количество энергии, которое он направляет в определенную точку. Именно этот импульс, как внешнее выражение «ки» нападающего, адепт дзю-дзюцу использует в качестве той основы, от которой он отталкивается, формируя свою контратаку. Именно способность чувствовать и использовать импульс нападающего делает возможным выполнение техники круговых движений.

Круговая концепция одновременно очень простая и исключительно сложная. Она имеет дело с движением нападающего. Основная идея такая: путем использования «ки» нападающего, импульса его движения, воздействия на болевые точки и точки давления, и наконец использования своей собственной «ки», вы отправляете атакующего в любом направ-

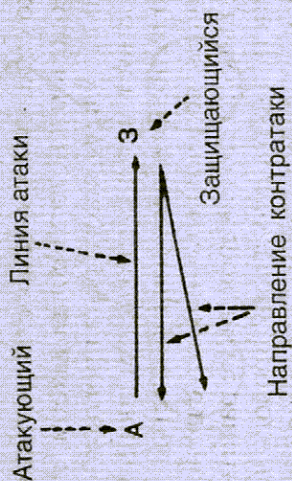


Рис. 1

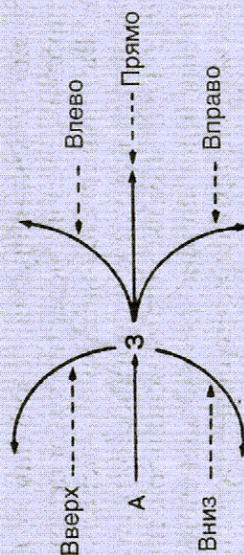


Рис. 2

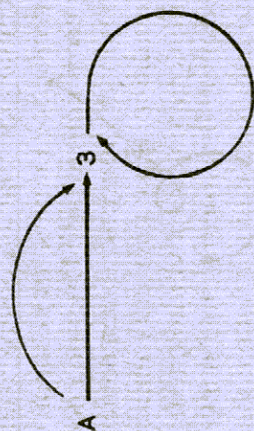


Рис. 3

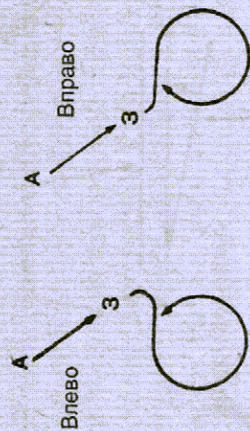


Рис. 4

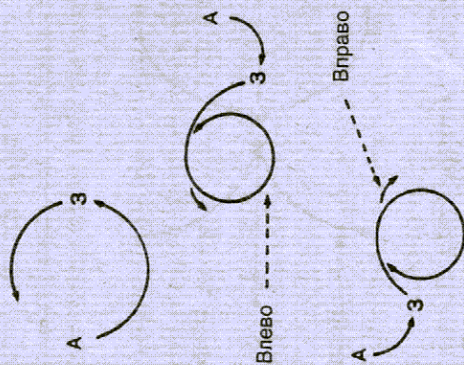


Рис. 5

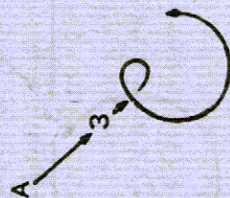


Рис. 6

лений, переводя его «ки» в круговое движение. Чтобы этого добиться, защищающийся должен ощутить себя центром круга, а его конечности — должны стать спицами-радиусами, протянутыми к окружности. На рис. 3. 3. отобразена основная идея круговой теории. Если нападающий бьет вас кулаком или дубинкой, вы уходите с прямой линии атаки, отклоняете удар, а затем, продолжая его движение, переводите его в круговое и бросаете противника на землю. Движение защищающегося при перенаправлении «ки» атакующего должно способствовать круговому движению. И хотя, естественно, атакующий оказавшись на земле, дальше не сможет продолжить движение в заданном вами направлении, само движение и поток «ки» должны быть направлены за эту точку, что гарантирует успех.

Круговая техника допускает также движения вправо или влево (рис. 4); вверх направо или налево при пинке ногой (рис. 5); или же, при тычке или замахе ножом, двойной круг (рис. 6), один, чтобы блокировать кисть, второй для броска. Комбинации движений в соответствии с круговой теорией ограничиваются лишь мастерством защищающегося и его знанием приемов, а также способностью нападающего устоять перед подобной защитой (что при правильной технике случается крайне редко).

Все показанные на рис. 5 движения включают в себя изменение направления импульса атакующего, что делается путем перенаправления «ки» нападающего в сторону. Дополнительное направление — это такое, которое отклоняется от первоначального меньше чем на 90 градусов направо или налево, вверх или вниз. Изменение направления производится обычно круговым движением, которое, описывая полный круг, завершается броском.

Иными словами, вся философия дзю-дзюцу выражается знаменитой фразой: «поддайся, чтобы победить!»

* * *

3. МАНЕВРИРОВАНИЕ В БОЮ

Теория не дает решения всех проблем. Теория лишь предлагает возможное решение проблемы или путь, следуя которому можно найти решение. Ценность любой теории всегда относительна. Если бы теория давала абсолютное знание, ее называли бы законом. Каждая теория приложима лишь к какой-то ограниченной области, по выходе за пределы которой она должна изменяться и приспособливаться. Ни одна теория не верна на все 100%.

Теоретическая информация, представленная ниже, должна помочь вам выработать гибкий подход, что позволит повысить мастерство. Разумеется, последнее зависит не столько от количества усвоенной теоретической информации, сколько от вашего старания воплотить ее на практике.

* * *

Иметь возможность маневра в ситуации, когда надо защищаться, — возможно это самое ценное, что дает нам изучение любого боевого искусства. Это умение требует ясного понимания возможностей изучаемого вида боевого искусства. Равно как и достоверной оценки потенциала нападающего. Надо также понимать, каким образом следует избегать ситуаций превращения себя в объект нападения. Надо уметь соизмерять свое техническое мастерство с тем, как вас атакуют, с направлением и импульсом движения нападающего.

При обсуждении стратегий маневра следует рассмотреть три области: целенаправленность нападающего, уклонение защищающегося, целенаправленность защищающегося. Перед обсуждением этих понятий, их, однако, следует определить.

Целенаправленность атакующего относится к той части тела, которую нападающий собираются поразить. Безотносительно к методу нападения или к используемому оружию, нападающий обычно пытается поразить лишь одну цель в каждый данный момент. Если он, скажем, наносит два удара — в живот и по лицу, то первой целью является живот, а

второй — лицо. Если нападающий замахивается ножом, то целью является та часть тела, которую нож может зацепить на своем пути. Нападающий, как правило, имеет понятие, что он делает и куда целит.

Уклонение защищающегося есть его вполне очевидная реакция. В основном это означает устранение с линии атаки всего тела или той его части, в которую целит нападающий. Попросту уйти с дороги, чтобы удар не достиг своей цели.

Целенаправленность защищающегося это тот метод, которым он отвечает на нападение, нанося контрудар и в свою очередь выбирая цель на теле нападающего. Как правило перед вами открываются несколько возможных целей. Вы должны выбрать одну из них (или несколько), в зависимости от своих возможностей и общей ситуации.

Как только вышеизложенное усвоено, становится легче обсуждать стратегии маневра. Мы не собираемся говорить о том, какой прием можно или должно применять при выполнении маневра. Мы обсудим то, как уклоняться от удара и те способы, какими можно приблизиться к противнику для отбрасывания удара.

В уличном столкновении вы представляете собой мишень для нападающего. Он всеми способами будет пытаться загнать вас в такое положение, при котором его атака будет наиболее эффективной. В большинстве ситуаций область максимальной эффективности для нападающего довольно узка. Обычно это область прямо перед ним на расстоянии 45 — 100 см от корпуса, т.е. дистанция наиболее эффективного удара рукой либо ногой. Если противник нападает сзади, то эффективная дистанция — от нуля (телесный контакт, как, например, при «медвежьей хватке»), до 100 см (расстояние пинка ногой). Стоит заметить, что если у вас нет чувствительности к нападению сзади (речь, конечно, не идет о захватах — в таком состоянии надо находиться, чтобы их не почувствовать!) то против такой атаки вы не слишком много можете сделать, безотносительно ко всем своим знаниям в области боевых искусств.

Но если нападение проводится спереди, то область максимальной опасности — 45-100 см, если считать от атакую-

шего. Это расстояние является дистанцией максимальной эффективности нападающего. А областью максимальной эффективности нападающего является сектор круга с радиусом, равным упомянутой дистанции. Угловая ширина этого сектора составляет 10 — 15 градусов влево или вправо от прямой линии атаки. (См. рис. 7). Не забывайте, что если нападающий поворачивается влево или вправо, то указанная область тоже поворачивается вместе с линией его взгляда и вектором движения всего тела.

Худшее место для обороняющегося — находиться в области максимальной эффективности нападающего. Быть в этой области означает накликать беду. Вы должны поскорее убраться оттуда или изменить направление удара противника (блокируя его либо отклоняя в сторону). Прежде всего защищающийся должен сконцентрироваться на мысли, что он должен избежать травм и ранений.

К счастью, когда вы являетесь объектом атаки, у вас больше возможностей действия, чем у атакующего. Он должен придерживаться определенного направления и способа действий — а вы нет! Нападающий обычно совершает какой-то вид поступательного движения, направленного вперед. Это отнесется как к его телу, так и к его «ки». И то, что он связан этой тактикой, ваше громадное преимущество. Уловив начальное движение, вы уже знаете направление его атаки. Он вынужден совершать какой-то вид движения вперед — то ли это прямой удар кулаком, то ли удар сверху дубинкой, то ли выпад ножом. Он уже связан своим движением. Вам же следует уйти из-под удара, избежать участи быть мишенью.

Есть множество направлений, по которым вы можете двигаться, особенно если ваше движение сочетается с прямым либо отклоняющим блоком. (Прямой блок предназначен, чтобы остановить удар, погасив его силу. Отклоняющий блок предназначен для изменения направления траектории атаки, не погашая ее силу). Большинство блоков в дзю-дзю-цу — это отклоняющие блоки. Тому есть две причины. Во-первых, для хорошего исполнения отклоняющего блока требуется меньше энергии, чем для прямого. Во-вторых,

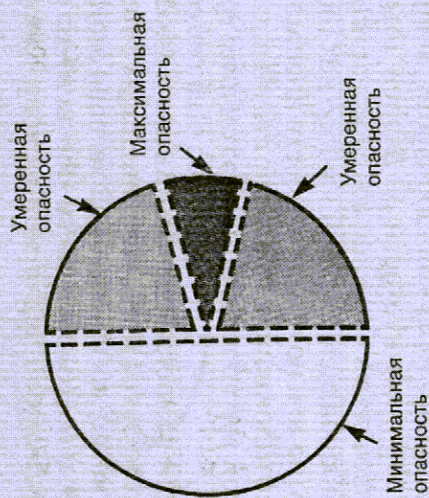


Рис. 7

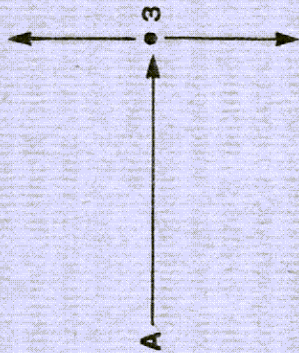


Рис. 8



Рис. 9

отклоняющим блоком можно так перенаправить импульс атаки, что его (или «ки» нападающего) удастся использовать против самого нападающего. Блоки как правило используют в сочетании с уклонами, хотя иной раз проще всего сделать шаг в сторону и пропустить нападающего мимо себя, а потом контратаковать его

Уклоны сами по себе очень просты. Их можно комбинировать с различными блоками в зависимости от скорости реакции, от степени владения техникой и от ситуации в целом. Существуют три общие стратегии маневрирования. Во-первых, вы можете двигаться прямо на нападающего или прямо от него. Этот маневр по необходимости должен включать какой-то блок, чтобы погасить (или отбить в сторону) импульс удара. Во-вторых, вы можете двигаться в сторону, влево или вправо от линии атаки. (См. рис. 8). При движении в сторону всегда более эффективно использование отклоняющих блоков, чем прямых. Использование прямого блока предпочтительно, когда вы движетесь параллельно направлению атаки. Прямой блок в сочетании с движением в сторону чреват потерей равновесия.

Исключением служит противостояние атаке, совершаемой по дуге. Например боковой удар кулаком, замах ножом или боковой замах дубинкой. В этом случае ваше боковое движение должно сочетаться с прямым блоком. Дело в том, что в этой ситуации удар все равно обрушивается на вас по прямой линии. (См. рис. 9).

Ну и наконец, можно двигаться вертикально, вверх или вниз, чтобы избежать удара. В этом случае блоки могут быть как прямыми, так и отклоняющими, но обычно применяют их комбинацию. Поскольку вы все еще находитесь на линии атаки, вы также должны уйти из того положения в котором являетесь мишенью.

Обычно три этих маневра тем или иным образом комбинируют. Существуют по крайней мере 32 различных комбинации защитных маневров, созданных на основе этих трех базовых, не считая комбинаций с блоками. Разумеется, не все из этих 32 комбинаций равноценны. Некоторые маневры ухода более эффективны и практичны, чем другие.

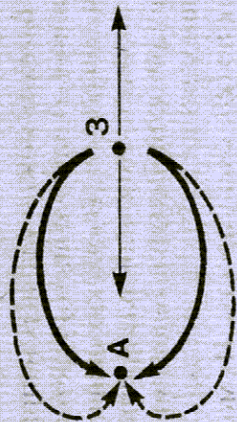


Рис. 10

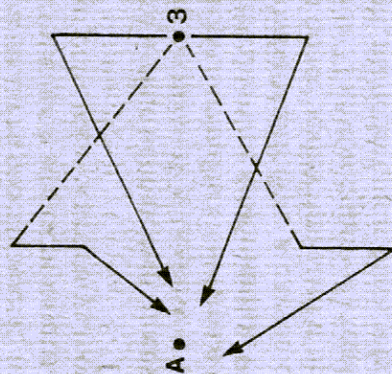


Рис. 11

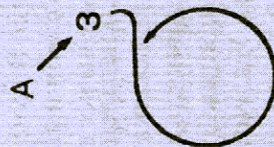


Рис. 12

Итак, нападающий направил на вас свое «ки» в каком-то одном направлении. А у вас есть 32 направления, по которым вы можете двигаться и все, что вам надо сделать, так это вывести себя с позиции мишени. Как вам понравится стрельба по мишени, у которой имеются 32 варианта смены позиции? Не слишком хорошее соотношение шансов, а станет еще хуже. (См. рис. 10—12).

Уйти с позиции мишени, это первая часть маневра (пока вы не уберетесь с траектории атаки, ваши шансы контратаковать весьма незначительны). Вторая половина маневра — сделать мишенью нападающего.

Если для нападающего расстояние 45 — 100 см является дистанцией максимальной эффективности, то таким же оно является и для вас, если надо ответить ударом своей руки или ноги.

Считается, что можно использовать шесть траекторий для контратаки в горизонтальной плоскости и четыре — в вертикальной. Шесть горизонтальных и четыре вертикальных движения дают двадцать четыре комбинации. Разумеется, некоторые из этих комбинаций (как в случае с комбинациями ухода), являются более эффективными и практичными, нежели иные. Владея 32 комбинациями ухода и 24 атакующими комбинациями, вы перестанете быть легкой мишенью для агрессора. Обычно движение уклонения комбинируется с контратакующим движением. Попробуйте прикинуть какое количество комбинаций разных маневров можно составить из этих движений.

* * *

Маневры уклонения и нападения обладают своими преимуществами и своими недостатками. Так, сближение с атакующим снижает эффективность его ударов руками и ногами, позволяет проводить против него всевозможные броски, захваты, болевые приемы. Удаление от атакующего (или уклонение с траектории его атаки) обычно ведет к перенапряжению нападающего, что облегчает выполнение приемов, основанных на «ки». Если вы, например, упадете на колено

или на бок, перед тем как нанести ответный удар, то это может стать полной неожиданностью для противника и сбить его с толку. Но, к несчастью, вы при этом оказываетесь на полу, в нижней позиции.

Поэтому некоторые маневры следует использовать лишь тогда, когда нет никакого другого выхода. То, какой маневр выбрать, диктуется самой ситуацией. А ваши знания и тренированность определяют — что именно вы в состоянии выполнить.

Дзю-дзюцу в максимальной степени использует упомянутые здесь способы маневрирования. Поскольку дзю-дзюцу является гибким искусством, включающим элементы дзюдо, айкидо и каратэ, постольку его адепт, умело комбинирующий приемы боя и маневрирование, является грозным противником. Невозможно предсказать, как он будет двигаться, какие приемы применять. Он может работать в любом положении и контратаковать с любого направления.

* * *

4. КАТА И ВАДЗА

Ката определяется как форма, а вадза — как прием. Это может вызвать определенную путаницу, особенно когда используются фразы типа «прием дзю-дзюцу». Чтобы избежать путаницы, необходимы дополнительные пояснения.

Слова «прием дзю-дзюцу» могут означать любое ката или вадза, входящие в боевое искусство. В данном контексте это просто общий термин, который и должен употребляться как таковой. Фактически словом «прием» можно назвать выполнение и ката, и вадза, в зависимости от способа их выполнения. В более точном значении, дзю-дзюцу ката является специфической формой, вроде броска через бедро, работы по болевым точкам, окончательного подчинения противника и т. п. Ката — это специфическая форма внутри вадза. Если учесть вариации, то число ката в дзю-дзюцу почти бесконечно.

На квалификационном экзамене экзаменатор всегда внимательно следит за тем, насколько точно и чисто выполняет ученик то или иное специфическое ката, даже если оно выполняется в купе с другими ката. Например, если ученика во время экзамена на коричневый пояс просят выполнить «иппон нагэ» (бросок через бедро одной рукой), то он может начать с «тэ-но татакэ» (блока), перейти к «тэ татакэ» (удар), выполнить «иппон нагэ» и завершить установлением полного контроля над противником с помощью «удэ гурума» (рукарычаг).

Все это составляет полный вадза и увеличивает ценность исполнения, но экзаменатор все равно будет начислять баллы в основном по выполнению именно того ката, которое требовалось продемонстрировать. Причина такого внимания к ката — или форме — заключается в том, что прием только тогда эффективен, когда выполняется правильно.

Вадза является комбинацией нескольких ката. Полный вадза включает в себя следующие элементы: 1) реакцию на нападение, например блок против удара рукой; 2) контратаку, например бросок, работу по болевым точкам, перевод

противника в партер без броска и т. п.; 3) полное установление контроля над противником в позиции стоя или в партере с помощью любого доступного средства из арсенала дзю-дзюцу.

Когда на экзамене дело дойдет до вадза, там экзаменатор будет следить уже за эффективностью приема, равно как и за его полнотой. Ученика будет оценивать по тому, какой прием он использует в определенной ситуации, насколько этот прием годится в этом положении, как он выполняется, а также как выполняются различные элементы, вместе составляющие полный вадза. Конечно, экзаменатор должен помнить, что не при каждом виде нападения можно выполнить полный вадза. Экзаменатор должен оценивать способность ученика быстро, автоматически и эффективно реагировать на атаку.

Дав определение ката и вадза в дзю-дзюцу, мы должны теперь дать адекватное определение полного приема дзю-дзюцу. Что из себя представляет полный (законченный, завершенный, целостный) прием дзю-дзюцу? Он содержит в себе все элементы полного вадза: реакцию на атаку, контратаку и установление окончательного контроля над противником.

* * *

5. ПРОЦЕСС ПОСТИЖЕНИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Научиться бросаться навстречу нападающему, чтобы провести эффективную контратаку — важная часть при изучении любого боевого искусства. Опять же, если вы не умеете уходить с линии атаки, то будете не в состоянии эффективно противостоять нападающему. Эта книга содержит много приемов, позволяющих отражать самые разные разнообразны виды нападения. Кроме того, они образуют многочисленные комбинации друг с другом. Однако, прежде чем вы сможете сами создавать жизнеспособные варианты основных приемов и комбинировать их друг с другом, необходимо «понять» их, то есть узнать как и почему они работают.

Мой наставник в течение многих лет все то время, пока я у него учился, раз за разом повторял следующие три фразы:

1. Если ты не «знаешь» приема, то он не поможет тебе в драке. Если в уличной потасовке ты начнешь думать, какое движение тебе следует сейчас сделать, то, чтобы ты ни делал, всегда будет поздно. Реакция должна быть автоматической.

2. Скорость не поможет тебе, если ты не «знаешь» приема. Скорость, конечно, является определенным преимуществом в уличной драке. Однако быстрое, но неуклюжее выполнение приема принесет меньше пользы, чем не такое быстрое, зато верное. Конечно, лучше всего сочетать качество и скорость, но я в работе с учениками никогда не делаю упор на скорость. В конце концов, я никак не смогу увеличить скорость их движений. Но хорошо усвоив прием, они сами начинают выполнять его быстро.

3. «Знание» даст тебе гибкость. Это утверждение приложимо ко всем аспектам повседневной жизни, приложимо оно и к боевым искусствам. Чем больше ты «знаешь» избранное искусство, тем более гибким можешь быть. Приемы, которые ты применяешь, будут подходить именно к данной конкретной ситуации, твой отпор нападающему станет непредсказуемым, поскольку у тебя в запасе будет много вариантов

ухода и контратаки. Все это позволит эффективно контролировать действия противника. Если не сработал один прием, ты можешь попробовать что-то другое. Вслед за изменением ситуации, меняется и твое поведение. Такая гибкость приходит только с пониманием.

Проблема заключается в том, что «знание» боевого искусства требует *терпения, повторения, понимания, экспериментирования и оценки*. Эти пять составляющих — или — шагов — абсолютно необходимы. И идти они должны именно в этом порядке. Одно вытекает из другого.

ТЕРПЕНИЕ

Лицо, изучающее боевое искусство должно набраться терпения. Чтобы забраться на гору, надо сделать огромное количество маленьких шагов. Каждый шаг требует в строго определенном месте и ни один из них не может быть пропущен. Обучение нельзя строить по скоростному принципу. Скажи, что делать — ну и делай! Ученик должен быть терпелив, не торопясь возвращать свое мастерство, как садовник — редкий цветок.

ПОВТОРЕНИЕ

Для многих это самое ужасное слово. «Сколько еще раз я должен повторять это движение?» Возможно, что лучший ответ — «всегда!» Повторение, это та часть процесса обучения, которая загружает все движения тела в глубины подсознания. Так они со временем становятся автоматическими реакциями, или рефлексами. Этого можно достичь только многократным повторением, и больше ничем!

ПОНИМАНИЕ

Если вы не понимаете, как и почему работает тот или иной прием, вы никогда не добьетесь подлинного вдохновения при его исполнении, никогда не сможете увязать воедино его биомеханические, психологические и философские аспекты.

Не все инструкторы способны дать подобную информацию, а есть и такие, что не желают ею делиться. Одни считают, что разъяснения повышают качество обучения. Другие же думают, что более ценно, когда ученик сам «открывает» для себя эту информацию, основываясь на собственном опыте. Но в любом случае понимание того что делаешь необходимо для неуклонного роста мастерства.

ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ

Это следующий логический шаг. Вы будете применять свой знания, пытаясь выполнять выученные приемы по-разному, поскольку вам станет казаться, что тот или иной прием можно выполнить лучше. Найдете ли вы действительно лучший способ его выполнения или нет, не так уж и важно. Вероятно ваши, как вам казалось, светлые идеи вовсе работать не будут, и тогда вы поймете, что самый лучший метод — это метод проб и ошибок. А временами вы действительно будете наткаться на что-то стоящее и даже сможете научить чему-то новому своего инструктора.

Экспериментирование также позволит вам создавать все новые и новые комбинации приемов. Некоторые из них окажутся удачными, другие — нет. Но тут сам процесс является более важным чем результат. При поддержке и под руководством инструктора вы откроете, что можете создать свою собственную систему, наилучшим образом соответствующую индивидуальным особенностям вашей психики и вашего тела.

ОЦЕНКА

Возможно, что самая трудная часть в постижении боевого искусства, это объективность оценки. Правильно ли вы делаете тот или иной прием? Являются ли ваши модификации этого приема практичными? Действительно ли они работают или всего лишь хорошо смотрятся со стороны? Могут ли другие ученики эффективно исполнять их? Являются ли они простыми, или же вы сотворили монстра, которого невозможно применить на практике?

Оценка своих успехов в постижении искусства требует быть предельно честным с самим собой. Она требует от вас умения признавать свои ошибки как наедине с собой, так и публично. Это также означает, что вы всегда должны быть готовы отступить на шаг-другой назад, чтобы начать с начала.

Эти пять шагов (терпение, повторение, понимание, экспериментирование и оценка) образуют круговую или спиральную схему. Из одного шага вытекает следующий и последний (оценка) приводит снова к первому (терпению). Постигание боевого искусства должно быть непрерывным процессом, который не имеет конца.

* * *

Может ли ученик придумать новый прием? В некоторых застывших и догматических боевых искусствах такое невозможно в принципе. Дзю-дзюцу, однако, искусство гибкое и открытое. Так что тут это возможно.

Существует две причины, почему в дзю-дзюцу можно изобрести новый прием. Во-первых, если вы хорошо знаете базовую технику, то в процессе экспериментирования вполне можете наткнуться на новую комбинацию. Во-вторых, хотя в искусстве дзю-дзюцу насчитывается всего около 50 базовых приемов, число их комбинаций и вариантов бесконечно. Дзю-дзюцу — бесконечное искусство. Базовые приемы (ката) дзю-дзюцу разработаны таким образом, чтобы их можно было объединять друг с другом множеством способов; следовательно, есть возможность переходить от одной базовой формы к другой. Вы можете комбинировать базовые формы и таким образом создавать различные приемы. Кроме того, вы можете (при наличии определенного уровня мастерства) видоизменять базовые приемы, включать в них те или иные рычаги, толчки, нажатия, удары руками и ногами и т. д.

Например, вы начинаете с базового броска через бедро (таи отоши) и переходите к броску с падением на одно колено, чтобы сделать бросок более эффективным. Базовый бро-

сок через бедро с падением на одно колено можно также скомбинировать с базовым броском кистью (тэ нагэ). В свою очередь базовый бросок кистью можно преобразовать в кистевой замок, с помощью которого легко принудить противника опуститься на землю. Вместо замка можно использовать бросок противника с помощью внешней закрутки. Возможно удасться добавить еще и бросок с помощью удара плечом (или локтем).

Когда комбинируют приемы, всегда есть вероятность, что полученный в результате прием окажется гораздо более мощным, чем просто сумма его частей. Но тут следует учитывать одно важное обстоятельство: определенные приемы (или комбинации) на тренировках нельзя доводить до конца, ибо это вызывает неизбежные травмы. Например, если проведен перекрестный захват за одежду и тори (защищающийся) выполняет бросок со скручиванием туловища, то у его укаэ (атакующего) неизбежно будет выбит локоть и серьезно травмировано горло или шея. Еще одним примером такой ситуации может служить блок руками, сложенными в виде четверки (укаэ гурума макикоми), совмещенный с броском с подбивом и закруткой (хараи макикоми). Так что есть очень серьезные причины для соблюдения предельной осторожности во время экспериментирования.

Для успешной практики любого боевого искусства необходимо хорошо знать его. Умение выполнять молниеносные движения вовсе не означает, что вы достигли мастерства, это свидетельствует лишь о вашей хорошей координации. Чтобы познать боевое искусство в совершенстве, надо долго тренироваться, сделать все свои движения рефлексивными, и хорошо понимать, как и почему работает каждый прием.

Постигать дзю-дзюцу — это значит открыть двери бесконечной учебы и роста. В дзю-дзюцу существует концепция, именуемая теорией круга. Эти пять шагов (терпение, повторение, понимание, экспериментирование и оценка) означают непрерывное спиральное движение, которое никогда и нигде не кончается. Как только изучены базовые приемы, изучены и поняты, перед adeptом открывается беско-

нечная дорога для роста. Далее все зависит лишь от упорных пяти шагов и от желания адепта продолжать путь. Дзю-дзюцу искусство одновременно совершенно простое и невероятно сложное. Боец, добивающийся в нем успехов, не просто изучает дзю-дзюцу, он его постигает. Можно потратить целую жизнь, оттачивая свое мастерство, и тем не менее не иметь завершеного представления о каждом движении или приеме. В зачет идет лишь то, что вы делаете со своим знанием: храните в неприкосновенном виде или же творчески развиваете.

* * *

Приемы дзю-дзюцу эффективны только в том случае, когда они превращаются в автоматическую реакцию. Невозможно выучить их без партнера. Чтобы прочувствовать прием, вы должны работать с другим человеческим телом. Все приемы дзю-дзюцу разучиваются как реакция на неожиданное нападение в уличной потасовке. Здесь нет формальных «ката», как в карате.

Поэтому изучение дзю-дзюцу требует наличия двух партнеров, которые хотят работать вместе и доверяют друг другу. Основой для такого доверия являются меры предосторожности и взаимное уважение. Если вы играете роль нападающего, то должны сознавать, что ваш партнер еще только осваивает прием. Ваша атака не должна быть чересчур агрессивной. Приоравливайте ее к степени мастерства своего партнера. По мере того, как вы оба приобретаете сноровку и мастерство, степень агрессивности может возрастать. Таким образом вы можете друг другу улучшить технику и увеличить уверенность в своих силах.

Выполняя приемы дзю-дзюцу, будьте предельно внимательны к партнеру. Эти приемы разработаны с целью травмирования, как правило в виде переломов или вывихов конечностей в суставах. Линейные переломы здесь обычное дело. (Линейный перелом — это такой перелом, при котором трещина идет вдоль кости, он обычно вызывается слишком

ком большой скручивающей нагрузкой на конечность). По началу выполняйте прием медленно, наращивая сноровку с каждым движением. По мере того, как растет мастерство в исполнении приема, а также понимание партнером ваших действий, скорость можно увеличивать.

Глупо пытаться противостоять приему дзю-дзюцу. Попробуйте сопротивления легко приводит к серьезной травме. Дзю-дзюцу базируется на «ки» и на законе рычага, не на силе. Достаточно партнеру сделать чуть большее чем надо усилие и хватка закончится для вас растяжением связок или переломом. Чтобы уберечься от этого, следуйте неизменно одному правилу: подавайтесь и позволяйте себя бросать, следуйте туда, куда вас направляют. Если партнер крепко удерживает вас захватом или болевым приемом и вы чувствуете боль, немедленно объявите, что сдаетесь, выкрикнув «маитта» (сдаюсь) или хлопая по татами (либо по телу партнера), до тех пор, пока он вас не отпустит. Не пытайтесь, бога ради, выяснять, насколько сильную боль вы способны вынести или как долго вы можете ее терпеть. Даже легкие травмы нередко обладают кумулятивным эффектом с долгими последствиями. Будьте осторожны!

Существенным факторами для безопасности также являются надлежащая одежда и должным образом организованное место для тренировок. В качестве тренировочной одежды я настоятельно рекомендую «дзюдоги», употребляемое в дзюдо. Оно спокойно выдерживает нагрузки, возникающие в процессе проведения приемов дзю-дзюцу и не рвется. Поэтому ученики могут не заботиться о сохранности одежды партнера.

Это очень важно в применении к уличным ситуациям. В уличной драке нас мало волнует состояние собственной одежды или одежды противника. Нашей главной заботой является защита собственного тела. Если будешь беспокоиться о своем костюме, то никогда не сможешь защитить себя. Использование дзюдоистского «ги» позволит привыкнуть не обращать внимания на одежду. В то же время у нападающего возникает своего рода психологическая травма, когда он

обнаруживает, что его швырнули в грязь, возможно нанесли те или иные травмы, да к тому же превратили одежду в грязное и порванное тряпье. Дзю-дзюцу изучают именно для того, чтобы в реальной уличной стычке все так и происходило. Независимо от того, какие реальные повреждения вы нанесли телу агрессора. Главное — раздавить его морально, психологически. Внушить ему непреодолимый страх.

Другим преимуществом дзюдоги является его свободный покрой. Оно не сковывает движений на тренировках. Конечно, ни к чему ходить в «ги» по улицам. Но оно позволяет правильно разучивать приемы на тренировках, тогда как быденная одежда будет сковывать некоторые движения или вообще рваться. Рваная одежда не означает, что прием плохо проведен. Это означает лишь то, что повседневная одежда мешает двигаться свободно. Но, повторяю, в уличной драке не одежда является нашей первой заботой. А защита своего тела.

Большое значение имеет также организация места тренировок. Татами должно иметь площадь не менее 12 квадратных метров. Не следует использовать обычные физкультурные маты, у них не та набивка. Очень важно иметь такие маты, относительно которых вы уверены, что при бросках и падениях они уберегут вас и ваших партнеров от травм. В противном случае невозможно серьезное изучение приемов. А неправильное их изучение чревато серьезными травмами.

Вы и ваш партнер должны относиться серьезно ко всему, что происходит на татами. Надо помогать друг другу правильно изучать приемы. Это требует, в частности, словесного и физического контакта. По мере роста мастерства можно становиться более агрессивными. Но запомните, бога ради, что уж если партнер провел правильный захват, то вы должны подчиниться логике приема и позволить ему бросить вас. Не логичное, бессмысленное сопротивление приведет лишь к серьезным травмам. С другой стороны, конечно же, не надо падать и подаваться партнеру только для того, чтобы его ослепить.

Важным требованием в практике любого боевого искусства является умение расслаблять мышцы тела. Это особенно верно в дзю-дзюцу. Надо обязательно делать разминку, (включающую упражнения на растяжку), чтобы разогреть мышцы всего тела. Такие упражнения не продлевают для наращивания физической силы. В дзю-дзюцу физическая сила не имеет существенного значения; зато предельно существенно, чтобы тело было гибким и могло мгновенно расслабляться: Большое внимание следует уделять подвижности суставов, особенно запястий, голеностопа, колен и шеи.

* * *

У этой книги, как и у всякого другого письменного руководства, есть свои ограничения. Да, в ней описаны базовые приемы, она дает информацию теоретического, исторического и философского плана, связанную с искусством дзю-дзюцу. Но сколь много материала ни содержала бы данная книга, есть вещи, которые она просто не в состоянии следовать. В книге невозможно дать все варианты приемов, она не может предложить систему самозащиты, максимально соответствующую вашим индивидуальным характеристикам. Она не заменит атмосферу додзё, важным компонентом которой являются личные отношения ученик-инструктор. Обучаясь по книге, вы не сможете реально оценить свои достижения. Книга не в состоянии принять у вас экзамен на тот или иной пояс.

Но есть кое-что, чем можно компенсировать указанные ограничения. Это упорный труд, вера в себя и непрестанный поиск максимальной эффективности.

6. ЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ

Предположим, суботним вечером вы в одиночестве топаете домой. Внезапно из темноты выныривают два амбала и преграждают вам путь. Разумеется, поначалу вы пытаетесь «схватить на базаре», но это не помогает и вы понимаете, что физическая конфронтация неизбежна.

Что ж, самое время применить в реальной ситуации знания, полученные на тренировках. Однако нападающих двое. Что же делать? Какие факторы принять во внимание? Какую стратегию избрать?

В большинстве боевых искусств тренировки ограничиваются пределами додзё, где обкатываются ситуации один на один. Обычно у вас один «противник», к тому же, после многих совместных тренировок вы его знаете как облупленного. Уже по первому его шевелению вы догадываетесь, какой вид атаки последует.

Работа с одним нападающим прекрасный путь для развития и шлифовки приемов. В свободном поединке с одним партнером отлично вырабатываются скорость и координация. Выявляются те приемы, которые лучше всего подходят именно вам. Когда нападающий один, можно быстро реагировать на любые его атаки и принимать простые решения.

Два или более нападающих — это уже совсем другая картина. В большинстве случаев на тренировках не отработают методы борьбы с несколькими нападающими. Тут не может быть простой, однозначно определенной тактики. Приемы, прекрасно работающие против одного агрессора, могут оказаться самоубийственными при схватке с несколькими. В мгновение ока следует принимать решение, не предусмотренные никакими инструкторами, ибо предусмотреть всего просто невозможно. Поэтому ситуация с несколькими нападающими может завершиться серьезными физическими и моральными травмами.

Но сложность проблемы не означает, что с ней не следует вообще работать. Нельзя от нее отмахнуться, заявив уче-

никам: «просто работайте как с двумя одиночными нападающими». Это будет чудовищным упрощением проблемы. Проблему следует как минимум признать в качестве таковой. Это, по крайней мере, нарабатывает какой-то опыт, пусть в контролируемой обстановке дозё.

ВЫЖИМАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ИЗ СКВЕРНОЙ СИТУАЦИИ

Стычка с несколькими нападающими является скверной уличной ситуацией. Она накладывает суровые ограничения на свободу выбора приемов. Она требует гибкости мышления. Она также требует обостренного чувства непосредственного окружения. Другими словами, простое это дело. Однако есть способы извлечь из скверной ситуации максимум возможного.

Следует рассмотреть четыре момента. Три из них могут быть представлены, как внешние факторы (находящиеся вне вас) и один, как внутренний фактор (находящийся внутри вашего тела). Конечно в одной короткой главе невозможно раскрыть все аспекты действий против нескольких нападающих, но четыре главных пункта в общих чертах будут изложены. Это (1) ситуация или непосредственное окружение; (2) круговая концепция; (3) атакующие; (это все внешние факторы), и наконец (4) элементарная стратегия.

ОКРУЖЕНИЕ И КОНЦЕПЦИЯ КРУГА

Два из внешних факторов могут быть рассмотрены совместно, это окружение и концепция круга (или колеса), ибо они близки друг другу. Ваше окружение — это все то, что находится в непосредственной близости. Концепция круга (или колеса) в большинстве мягких боевых искусств определяется, как умение прервать непрерывное движение противника и путем использования его собственного «ки» бросить на землю. Это конечно сверхупрощенное понятие теории круга, но оно достаточно для краткого объяснения.

Однако при действиях против нескольких нападающих концепция круга имеет несколько иное значение. Вы должны представлять себя центром круга (или ступицей колеса), а противников — как окружность (или обод колеса).

Мысля в таких терминах, вы можете оценить то, что можно назвать опасной зоной. Опасная зона, это та область, действуя в пределах которой противник способен нанести вам серьезные травмы. Опасная зона начинается примерно в 45 см от вашего корпуса и простирается на расстояние в 100 см. Именно в этой области удары рукой и ногой противника будут наиболее эффективны. На расстоянии меньше 45 см удары малоэффективны, тут вам скорее будет угрожать захват. Захваты, как правило, не требуют мгновенной реакции — если только взявший вас на захват противник не вооружен и если второй нападающий не атакует в этот момент.

В пределах опасной зоны главным вашим помощником является зрение. Прямое и периферийное зрение предупреждает о начале атаки. Нельзя, однако, забывать о слепом пятне. Прямое зрение даст вам четкую картинку в секторе с угловыми размерами в 90° (четвертая часть круга). Периферийное зрение расширит этот сектор до 180° (половина круга), а то и больше, в зависимости от степени освещенности и от чувствительности ваших глаз.

Для предупреждения внезапной атаки, когда имеешь дело с несколькими нападающими, именно периферийное зрение очень важно, поскольку в такой ситуации необходимо иметь как можно более широкий обзор. Эффективное использование периферийного зрения кроме всего прочего уменьшает слепую зону (это все то, что находится сзади вас и чего вы, в силу этого, не можете видеть). Вы не можете эффективно противостоять атаке, если вы ее не видите. Следовательно, необходимо постоянно передвигать свою слепую зону, чтобы получить максимальный обзор по окружности.

Еще один фактор окружения, который следует рассмотреть, это звук. Звук может стать как преимуществом, так и помехой. Он может быть преимуществом, если предупреждение дает об атаке и дает хотя бы приблизительное представление о том, откуда она начинается. Но звук может также быть ис-

пользован одним из нападающих, чтобы отвлечь внимание от других атакующих. Тут уже, чтобы отличить одно от другого, следует полагаться на свою способность мгновенно анализировать ситуацию.

Наконец последний фактор непосредственного окружения, это наличие тех или иных физических объектов. Каковы свойства поверхности, на которой вы находитесь? Вы на открытом пространстве или вас приперли к стене? Имеется ли рядом бортик тротуара, телефонная будка, пожарный гидрант или любое другое препятствие, можно ли какой-нибудь объект в этом окружении использовать «за»... или против вас?

Стена, например, может оказаться как преимуществом, так и опасностью. Она может защитить слепую зону, но она же помешает бежать или выполнить какой-нибудь прием. Если вы знаете, как использовать стену, находящуюся в непосредственном окружении, это ваше преимущество. Если нет, то стена может оказаться худшим врагом, поскольку вдвое уменьшит непосредственное окружение и сильно ограничит ваши движения.

НАПАДАЮЩИЕ

В качестве третьего внешнего фактора следует рассмотреть нападающих. Сколько их? Как они сложены? Есть ли у них оружие? Насколько они уязвимы? Все эти вопросы должны быть рассмотрены прежде, чем вы решитесь предпринять тот или иной способ действий. Все перечисленные пункты одинаково важны.

Ваша способность выжить находится в прямой зависимости от количества нападающих. Действия против двух агрессоров относительно более просты, чем действия против трех. При числе нападающих превышающем три, каждый дополнительный агрессор существенно уменьшает шансы выжить.

Как сложены нападающие люди? Само собой разумеется, что их физические данные влияют на выбор стратегии обороны. Возможно вам повезет и у вас будет выбор — с ка-

кого противника начинать. Если у кого-нибудь из атакующих есть оружие, то он представляет наибольшую угрозу.

То, как нападающие распределились на периферии непосредственного окружения, тоже определяет ваши возможные действия. Если их двое и оба находятся перед вами, то это гораздо лучше, чем если бы один был спереди, а другой — за спиной. Надо также учесть, который из нападающих ближе всего. Другие упомянутые выше факторы, вкупе с последним, определяют, какой из нападающих представляет большую опасность — ближний или дальний.

СТРАТЕГИИ

— Бсподи! — возможно воскликнете вы в этом месте. — Да как, черт побери, смогу я думать обо всем этом и одновременно отбиваться?!

Задача, что и говорить, выглядит сложно, если не сказать больше.

Но не все так плохо. В вашем распоряжении будут несколько секунд (большое время в подобной ситуации), чтобы оценить положение. Все внешние факторы можно оценить за одну-две секунды и за это же время принять решение. Может правда случиться, что у вас и такого времени не будет, придется принимать мгновенное решение и действовать спонтанно. Но и это возможно, если только ваш разум должным образом натренирован и умеет из множества факторов выбирать самый главный в данный миг.

Существуют несколько основных правил, следование которым увеличивает шансы выйти с честью из ситуации столкновения с двумя и более нападающими.

1. Не применяйте тех приемов, которые заставляют вас опуститься на землю. Если в результате проведения приема вы оказались на земле, это существенно снижает ваши шансы. Если вас сбили на землю, тогда другое дело. Тогда вам придется отбиваться в этой позиции. (А вы уже изучили приемы защиты в партере?). Не используйте никаких захватов и обездвиживающих приемов на земле. Это эффективно с од-

ним противником, но ставит в невыгодное положение если второй нападающий еще стоит на своих двоих.

2. Любymi возможными способами защищайтесь одним нападающим от другого. Например, можно толкнуть одного нападающего на другого, маневрировать так, чтобы один из них оказывался на пути другого и мешал ему, или провести захват с удержанием одного из атакующих, чтобы использовать его в качестве щита, которым можно прикрыться от ударов другого (других) нападающего (нападающих). Бросая одного нападающего на другого, вы одним ударом убиваете двух зайцев — создаете замешательство в рядах агрессоров и сесте в этих рядах страх. Не говоря уже о физических повреждениях.

Использование одного из атакующих в качестве щита тоже дает физическое и психологическое преимущество. Если один из нападающих используется вами в качестве щита, то остальным, чтобы добраться до вас, надо сначала пробиться сквозь своего же товарища. Далее, если вы удерживаете его надлежащим захватом, то причиняете ему сильную боль и легко можете причинить серьезные травмы. (Надлежащий захват — это такой, при котором всякое сопротивление зачехленного или же выполнение вами финальной стадии захвата вызывают переломы либо вывихи в суставах). Если остальные агрессоры видят, что им придется атаковать собственного кореша, которым вы прикрываетесь, или же убедятся, что вы можете причинить ему серьезные повреждения (а на эту мысль их наведут громкие вопли живого щита), то им ничего не останется, как признать, что вы контролируете ситуацию. Если все так и происходит, то следует продолжать прикрываться «щитом», пока не выберетесь в безопасное место.

3. Старайтесь нанести первому нападающему самые серьезные травмы, какие только возможно. Это расширение стратегии, изложенное в пункте 2, но здесь ваша цель — нанести серьезные телесные повреждения. Согласно этой стратегии, первый из нападающих, с которым вы сталкиваетесь, после этого столкновения не должен больше подниматься и играть роль агрессора. Единственной целью данной стратегии

является причинение одному из нападающих такой боли, чтобы остальные уже не решились из-за испуга нападать на вас. Вы должны нагнать на них страх. Это должно быть последовательно быстро, решительно, с самыми разрушительными последствиями. Остальным атакующим придется дважды подумать, прежде чем продолжить атаку. Вы должны посеять в их мозгах неуверенность относительно шансов одержать над вами верх.

Хотя эта стратегия является расширением стратегии № 2, в ней содержится существенное отличие от нее. Там вы стараетесь выбраться из ситуации с минимальными усилиями. В стратегии № 3 становится необходимым нанести тяжелые травмы. Обе стратегии, однако, направлены на одну и ту же цель: выйти из конфронтации, войдя в прямое столкновение лишь с одним из нападающих. При необходимости стратегия № 2 может быстро перейти в стратегию № 3. Какую из них выбрать, подскажет ситуация и степень вашей тренированности.

4. Не забывайте о концепции опасной зоны. Старайтесь, насколько это возможно, держаться от нападающих на расстоянии не менее 100 см. Если неизбежен более близкий контакт, следует быть готовым применить любой подходящий прием, чтобы повергнуть противника на землю (удары ногами и руками, работу по болевым точкам, болевые заломы, броски и захваты). Старайтесь по мере возможности не давать противникам возможности ударить рукой или ногой либо схватить.

5. Эффективно используйте язык тела и визуальный контакт. Эффективное использование визуального контакта тесно связано с концепцией опасной зоны. Если вас атакует один человек, то, при соответствующей подготовке, вы можете просто «переладеть» его, взглядом заставив откатиться от агрессивных намерений. Умение сохранять хладнокровие, выглядеть спокойным и невозмутимым хорошо работает в ситуации с несколькими нападающими, как тогда, когда агрессия еще не перешла с вербального уровня на физический, так и тогда, когда вы повергли одного из противников на землю, а остальные пришли в короткое замешательство, неиз-

бежно наступающее после подобного афронта. Видимо эффективнее всего установить визуальный контакт с тем из нападающих, кто взглянет лидером, и пристально смотреть ему в глаза, воспринимая остальных периферическим зрением. Однако, будьте предельно осторожны. Если ваши глаза начнут бегать по сторонам, а вы излишне дергаться, то это может быть воспринято (и вполне правильно) как проявление страха.

6. Реагируйте гибко! Это самое главное правило. Во всех перечисленных пунктах есть исключения. Не воспринимайте их как некие застывшие догмы, как абсолютную истину в последней инстанции. Это вовсе не так! Перечисленные правила — всего лишь некое обобщающее руководство, призванное улучшить ваши шансы на выживание.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ

Перечисленные стратегии помогут вам установить лучший контроль над ситуацией в случае нападения нескольких человек. Например, если один из агрессоров находится перед вами, а другой — за спиной, то надо вспомнить концепцию круга или колеса. Сделайте шаг в сторону, сдвигая тем самым центр круга (ступицу колеса). Ваши агрессоры все еще находятся на окружности (ободе колеса), но вы теперь обладаете лучшим обзором. Если нападение неизбежно, а вы чувствуете, что с одним из атакующих наверняка справитесь, используйте его в качестве щита. Если один из нападающих схватил вас за спину, а тот, что перед вами замешкался, используйте стратегию № 2 или № 3 (щит и нанесение серьезных травм) в отношении того типа, который вас держит. Если впереди стоящий агрессор пытается вас ударить или у него в руках имеется оружие, то опередите его действия ударами ног, а затем освободитесь от того, кто схватил вас за спину. Затем снова займитесь противником спереди.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда на вас нападают несколько человек, это всегда скверная ситуация. Она требует проявления всего мастерства, умения проявить все то, чему научились во время тренировок. Если вы сможете применить изложенные здесь стратегии, сочетая их с освоенной техникой, это существенно улучшит ваши шансы на выживание в уличной потасовке.

Надо быть реалистом. Чем больше человек нападает, тем меньше шансов выйти из схватки победителем. То, что мы видим в кино, выглядит красиво, но к реальным жизненным ситуациям, особенно к грубым, вульгарным дракам в подворотнях, не имеет никакого отношения. Тем не менее, в любой уличной потасовке — с одним ли противником или с несколькими — необходимо контролировать ситуацию. Если на вас нападает один человек, то обязательно наносите ему действительно серьезные травмы. Но как правило в уличных драках приходится иметь дело с несколькими агрессорами. И уж в этом случае жизненно важно, чтобы эти травмы выглядели (а вопли травмируемого звучали) как можно более страшно, чтобы заставить других атакующих серьезно подумывать, стоит ли им продолжать.

Контролируйте свое поведение и ситуацию в целом. Это самое главное правило в любом положении, из которого намереетесь выйти победителем, имеются ли в виду факты повседневной жизни или неординарный случай вроде уличной драки. Если вы контролируете, хотя бы в ограниченной степени, ситуацию, то тем самым контролируете ее исход. Если вы теряете самообладание, то это гарантия того, что и исход confrontation станет печальным.

Успех в уличном столкновении определяется навыками, полученными в додзё. Не забывайте, однако, что некоторые приемы не могут выполняться с нормальной скоростью на тренировках. (Например, когда вы бросаете одного из нападающих на другого или стену). На тренировках вы должны подходить к партнеру с уважением и вниманием.

7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЗЮ-ДЗЮЦУ В ПАРТЕРЕ

Изучение самозащиты в стойке (когда обе ноги находятся на земле) в любой системе боевых искусств является основной. Оно может быть уподоблено обучению ребенка ходьбе. Большинство атак можно отразить из стойки, избежав необходимости защищаться в положении лежа. Однако не все просто в реальной жизни.

Многие боевые искусства делают упор исключительно на приемы, проводимые в стойке. Инструкторы этих видов искусств могут на словах объяснить, что надо делать, если вас сбили с ног, могут даже показать парочку приемов, которые надо выполнить, оказавшись в такой ситуации, и на этом закончить тему. Одним словом, борьбе в партере они не придают особого значения.

Есть две основные причины, почему приемам, проводимым в стойке, отдается предпочтение по сравнению с приемами, выполняемыми в партере. Любой прием легче продемонстрировать и выучить именно в стойке. Из этой позиции удобно двигаться по шести основным направлениям (вверх, вниз, влево, вправо, вперед и назад). Кроме того, приемы, выполняемые в стойке смотрятся чище, чем выполняемые в положении лежа. Они производят большее впечатление на зрителей и больше нравятся ученикам. Так что обе причины весьма существенны.

Адепты дзю-дзюцу тоже хотят выглядеть красиво. Им тоже нравится с блеском провести прием, чтобы противник оказался поверженным наземь, а защищающийся как ни в чем не бывало продолжал оставаться на своих двоих. Мало кому хочется демонстрировать приемы, защиты в партере, лишенные изящества и блеска, более всего напоминающие возню пьяных забулдыг. Кроме того, создается впечатление, что раз вы лежите на земле, значит перед этим сделали что-то не так и позволили сбить себя с ног.

Некоторые боевые искусства полностью игнорируют ситуацию в партере, или же оставляют их изучение только для продвинутых учеников. В общем, в этом нет никакого вреда,

если ученик понимает, что в каждом боевом искусстве есть сильные и слабые стороны. Ни одно боевое искусство не может охватить все аспекты самозащиты.

Но все-таки — что делать, если вы оказались на земле? Нельзя же вальсировать бревном и думать: «вот бы мне как-то подняться на ноги, я вас тогда!...» Вы должны защитить себя и в этом положении. Между тем, в уличных схватках оказываются сбитым с ног — самая худшая ситуация, из нее труднее всего выбираться.

К счастью в дзю-дзюцу имеется широкий спектр приемов самозащиты в партере. Можно написать целую книгу, посвященную исключительно таким приемам. Но в мои намерения входит ознакомление лишь с базовыми характеристиками эффективных приемов самозащиты в положении лежа.

Все приемы защиты в партере обладают несколькими общими характеристиками, которые не зависят от типа атаки: 1) Они должны быть простыми, чтобы быть эффективными. Чем прием сложнее, тем больше вероятность неудачи — а неудач у вас, поскольку вы уже оказались на земле, и так хватает. Эффективный прием защиты в партере должен привести к тому, чтобы противник оказался отброшенным в сторону и не мог возобновить атаку. 2) Защита в партере редко выглядит чистой или точной, если сравнивать ее с приемами в стойке. Поскольку вы можете двигаться лишь в трех основных направлениях (вправо, влево и вверх) и уже находитесь в близком контакте с атакующим, то ваша защита, как правило, лишена зрелищности, в противном случае она окажется неэффективной. 3) Защита в партере должна основываться на использовании «ки», болевых приемов и попытках вывести противника из равновесия. На стороне нападающего обычно его вес и сила. Вы на эти два фактора положиться не можете, ибо уже находитесь под противником. 4) Защита в партере должна проводиться быстро, чтобы принести результаты. Когда вы находитесь на земле, времени на размышления нет. Итак, ваша защита должна быть быстрой, простой и эффективной, чтобы как можно быстрее вывести из той ситуации, в которую влипли.

Одной из приятных черт дзю-дзюцу является то, что многие базовые приемы, выполняемые в стойке, удаются использовать и тогда, когда вы распростерлись на земле. Многие базовые приемы, в которых используют кисть, запястье, локоть, или всю руку противника, удаются проводить и лежа, когда противник навалился на вас сверху или оседлал вас. В книге приведены несколько примеров таких приемов, включающих «тэ нагэ» (кистевой бросок), «тэ куби шими валза» (кистевой замок) и «удэ гурума макикоми» (бросок с закруткой и с использованием руки как рычага).

Существуют, кроме того, серии движений, позволяющих ослабить находящегося сверху противника. Они включают атаки на болевые точки и нервные узлы, а также движения рук и ног, используемых в качестве рычагов, чтобы лишить противника равновесия, и быстро выбраться из опасного положения.

Известны несколько видов нападения на лежащего, против которых есть только один или два эффективных способа защиты. Например, если вас бьют ногой в лицо или по корпусу, либо прижали к земле (лицом вниз или вверх) сделать можно немного. Но кое-что все-таки можно.

Изучая защиту в партере, надо мыслить широко. Ваш разум должен быть гибок и непредвзят. Вы должны развить свое понимание базовых приемов дзю-дзюцу, чтобы уметь применять их к ситуациям в партере.

* * *

Часть 2 ТЕХНИКА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Перед разучиванием приемов, данных в тексте, необходимо научиться правильно падать. Любой специалист по боевым искусствам расскажет вам, как это важно. Важность такого умения не может быть преувеличена. На тренировках в додзё вам придется много и часто падать, снова и снова — особенно при изучении дзю-дзюцу.

Умение падать правильно сослужит неоценимую службу в уличной потасовке, если вас застали врасплох и сбили с ног. Вы в этом случае сможете погасить удар о бетон или иную твердую поверхность и избежать серьезных травм.

ПОЗИЦИЯ ГОТОВНОСТИ (рис. 1)

Левосторонняя позиция готовности это такая стойка, в которой левая рука готова поставить блок (ладонь открыта, пальцы вместе), а правая кисть сжата в кулак и готова, если понадобится, нанести удар. Правая ступня направлена под углом примерно 45° вправо от линии, куда направлена левая ступня. Правосторонняя позиция готовности является зеркальным отражением левосторонней. В этой позиции вперед выставлена правая ступня.

В той и другой позиции тело не должно быть напряженным, локти прижаты к корпусу, спина выпрямлена, голова на одной линии с позвоночником (не надо наклоняться вперед, дзю-дзюцу это вам не греко-римская борьба).

ПАДЕНИЕ НАБОК ИЗ ПРИСЕДА (рис. 2)

Присядьте на правую ногу, вытянув левую вперед. Позвольте своему телу завалиться назад влево (не отталкиваясь). Как только левое бедро коснется мата, хлопните по мату ладонью левой руки. Вы должны упасть на левый бок; ноги раздвинуты, а голова мата не касается. Перед тем, как коснуться мата, громко крикните, чтобы удалить из легких воздух для удара. (Если вы этого не сделаете сами, то воздух из легких будет «выбит» силой удара и вы «потеряете дыхание». Потеряв дыхание, вы не сможете подняться на ноги до тех пор, пока дыхание не восстановится).

ПАДЕНИЕ НАБОК ИЗ СТОЙКИ (рис. 3)

Падая из стойки, будьте готовы к сильному удару ладонью левой руки и громкому крику. Левая рука должна находиться под углом около 45° по отношению к телу, чтобы погасить силу удара.

Примечание. Все падения надо разучивать как на левый, так и на правый бок.

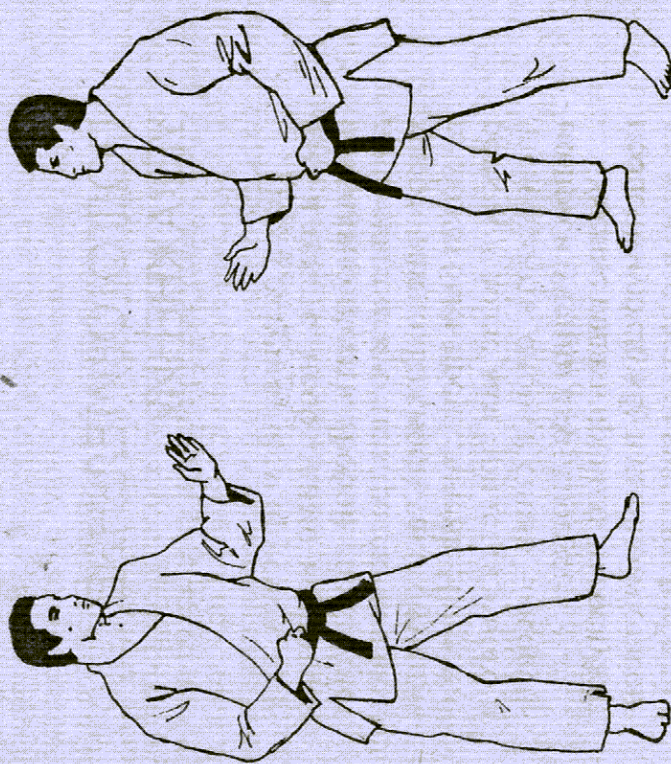


Рис. 1. Позиция готовности — исходная для отработки приемов дзю-дзюцу



Рис. 2



Рис. 3

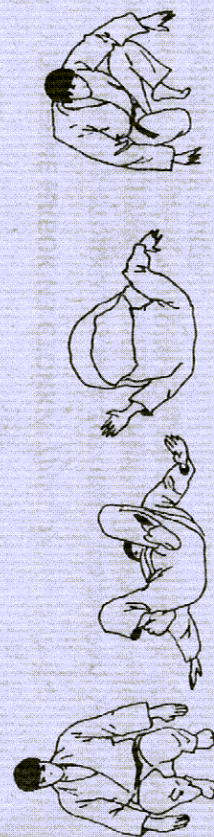


Рис. 4

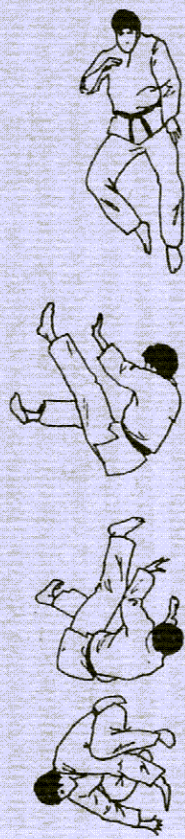


Рис. 5

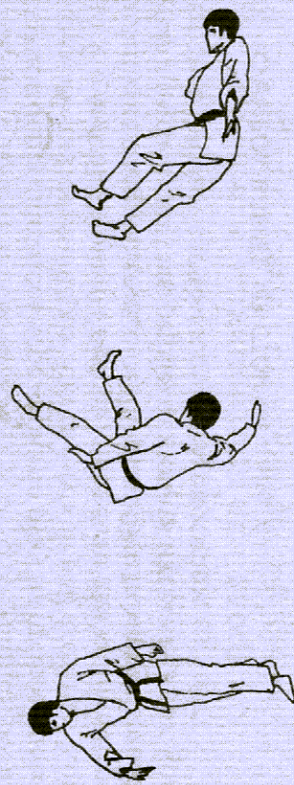
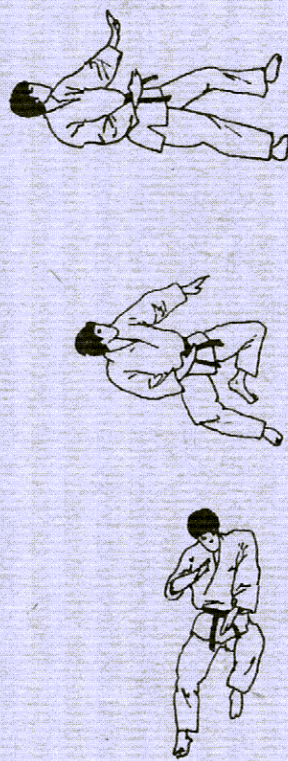


Рис. 6



КУВЫРОК НАЗАД (рис. 4)

Сядьте на корточки, уткните подбородок в грудь. Зава-
литесь назад и используйте обе руки, чтобы остановить па-
дение. Ладони должны шлепнуть по мату; руки находятся под
углом примерно в 45° по отношению к туловищу. Склонив
голову к левому плечу, перекатитесь через правое плечо на
правое колено, а затем примите позицию готовности. В даль-
нейшем надо отрабатывать это падение из стойки. Не забы-
вайте пригибать голову к груди и гасить падение обеими ру-
ками.

КУВЫРОК ВПЕРЕД ИЗ ПРИСЕДА (рис. 5)

Сядьте на корточки, поместив на полу правую ладонь
перед левой (обе должны быть слегка повернуты внутрь).
Пригните голову к левому плечу и оттолкнувшись обеими
ступнями перекатитесь через правую руку на правое плечо, а
затем по диагонали через всю спину к левой ягодице. Когда
ноги будут выброшены вперед, прервите движение вперед,
шлепнув по мату ладонью левой руки. Это поможет погасить
удар и вырабатывает у вас рефлекс шлепать мат всякий раз, когда
партнер бросает вас тем или иным способом.

КУВЫРОК ВПЕРЕД ИЗ СТОЙКИ (рис. 6)

Приобретя достаточные навыки в кувырке из приседа,
начинайте отрабатывать кувырок вперед из стойки. Не за-
бывайте, что ладонь должна всегда смотреть вниз, независи-
мо от того, касается она пола или нет. (Когда вы держите ла-
донь таким образом, это заставляет мускулы руки и туловища
обеспечить безопасный перекаат). Не забывайте пригибать
голову влево. Прервите падение перед самым ударом о грунт.
Затем надо подтянуть левое колено под правую ногу, встать
на него, и вернуться в позицию готовности, развернувшись
таким образом, чтобы стоять лицом к противнику. По мере
приобретения опыта, учитесь вставать без помощи рук, по-
скольку они понадобятся для блокировки возможных пин-
ков и ударов, которые постараются нанести, пока вы нахо-
дитесь внизу.

БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ И ИХ ВАРИАНТЫ

Дзю-дзюцу, в отличие от каратэ, в ко-
тором большое значение имеет отработка
ката, изучается исключительно посред-
ством контактных поединков. Постоян-
ные тренировки с напарником — един-
ственный путь к подлинному постижению
дзю-дзюцу. Помните, что есть приемы бо-
лее легкие для изучения, есть более труд-
ные, но ни те, ни другие невозможно ос-
воить за одни сутки.

В большинстве приведенных здесь се-
рий совмещаются два приема: первый из
них является реакцией на атаку (например,
постановка блока), второй служит для
перехвата инициативы и установления
контроля над противником, чтобы он
уже не мог продолжать борьбу (напри-
мер, болевой рычаг). Приемы первой
группы легко комбинировать с различны-
ми приемами второй группы, что и дает
почти бесконечное количество комбина-
ций, составляющих боевой арсенал дзю-
дзюцу. Экспериментируйте с различными
комбинациями и вы сами увидите, на-
сколько богато искусство дзю-дзюцу.

В одной книге невозможно показать
все приемы дзю-дзюцу, но данные ниже
серии движений познакомят вас с основ-
ными.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ БЕДРО

ПРИЕМ 1

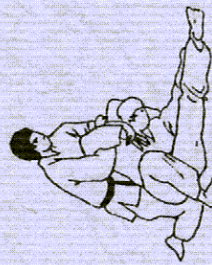
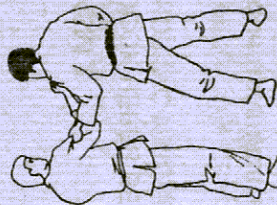
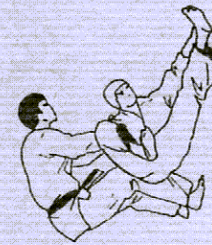
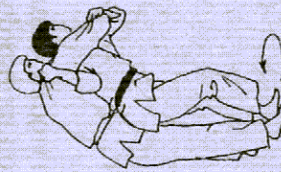
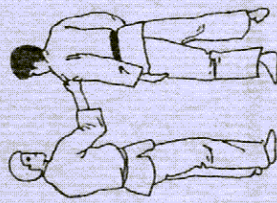
БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ ОДНОЙ РУКИ

Нападающий хватает вас за рукав правой рукой. Схватите его правый рукав левой рукой и двигаясь ему навстречу, правой рукой нанесите удар в солнечное сплетение.

Поставьте ступню правой ноги с внутренней стороны правой ступни нападающего. Ваша правая рука проходит под его правую руку. Повернитесь на правой ступне, перенеся левую ногу по кругу назад. Теперь обе ваши ступни должны находиться между ступней противника (пятки ваших ступней должны быть близко друг к другу, но не соприкасаться). Присядьте так, чтобы ваша поясница была ниже его поясницы, а его правое бедро оказалось между вашими ягодицами. Крепко прижмите противника к спине. Оторвите противника от пола, выпрямляя ноги и наклоняясь в пояснице. Здесь должны работать мышцы ног, а не спины. Бросьте противника через себя, разворачивая корпус влево и глядя влево. Помните, что ваше правое бедро должно блокировать его правое бедро.

Как только нападающий окажется на полу, опустите на правое колено и заломите его правую руку, просунув свою левую кисть под тыльную сторону его запястья, свою правую руку под его правую руку и ухватив своей правой рукой свое же левое предплечье. Левым коленом давите на боковую сторону головы противника и дерните вверх его захваченную в замок кисть. Если это делается быстро и резко, то рука противника оказывается сломанной в запястье.

Прием 1

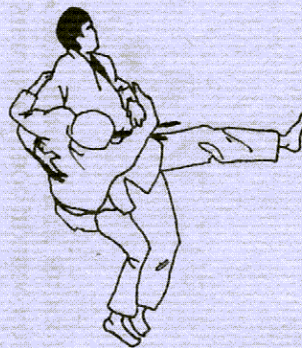
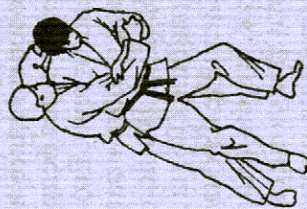
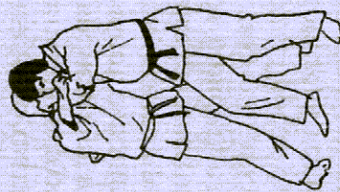
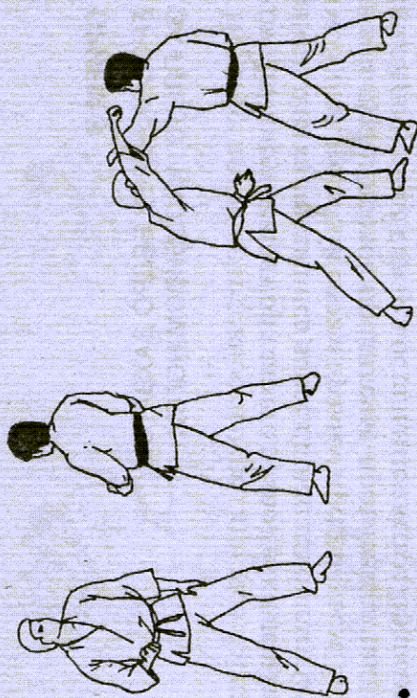


ПРИЕМ 2

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ ЗА КОРПУС И ПОДБИВОМ НОГОЙ

Левым предплечьем блокируйте удар правой руки противника. Поворачиваясь на левой ступне, сделайте шаг правой ногой, помещая правую ступню между ступней противника, а корпус вплотную с его корпусом. Ваша правая рука должна пройти под его левой рукой и обхватить туловище. Плотно прижмите противника к себе. Ваша правая ступня должна находиться с внутренней стороны и впереди его правой ступни. Ваше правое бедро не блокирует его правое бедро так сильно, как в предыдущем броске. Подбейте его правую ногу назад и вверх своей правой ногой. Балансируя на левой ноге, продолжайте движение вверх и вперед.

Как только противник окажется повержен на пол, прижмите своим правым коленом его подмышку, чтобы добиться полного удержания.

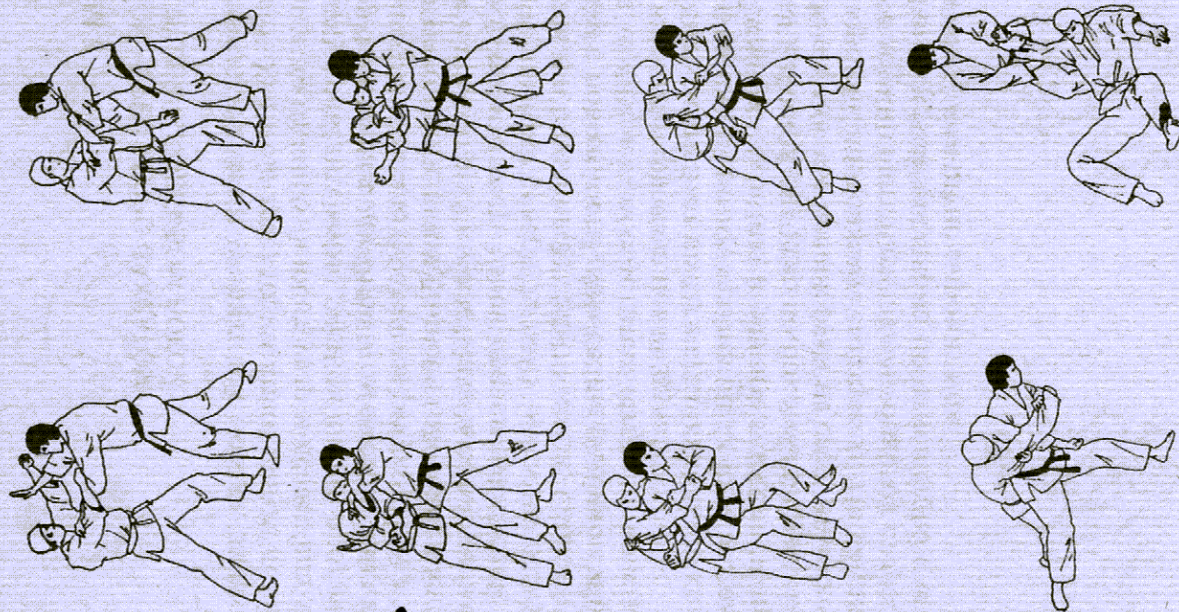


ПРИЕМ 3

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ ЗА ПЛЕЧО И ПОДБИВОМ НОГОЙ

Примите позицию готовности перед атакующим противником. Блокируйте прямой удар его правой руки левым предплечьем, слегка подавшись вперед к нападающему. Отбейте прямой удар его левой своим правым предплечьем. Захватите левой рукой правое предплечье противника так, чтобы большой палец был снизу, а остальные сверху. Правым предплечьем толкните левую руку противника в сторону и вниз круговым движением. Ни на каком этапе не хватайте его левую руку своей правой. Проведите его левую руку перед грудью к его правому боку, делая одновременно шаг правой ногой и поворачиваясь вокруг вертикальной оси для выполнения броска через бедро. Схватите атакующего правой рукой за правое плечо. Его левая рука окажется зажатай между собственной грудью и вашим туловищем. Присядьте для проведения броска. Вы должны принять такую стойку, чтобы удержать равновесие на левой ноге, когда бросок будет выполнен. Сделайте мах назад правой ногой, держа ее выпрямленной, так, чтобы она прижалась к нижней части голени правой ноги атакующего, одновременно поворачиваясь влево, чтобы оторвать противника от пола и с размаху бросить.

Из этой позиции вы можете упасть на свое правое колено, придавив им грудную клетку противника или же на левое, придавив его голову.

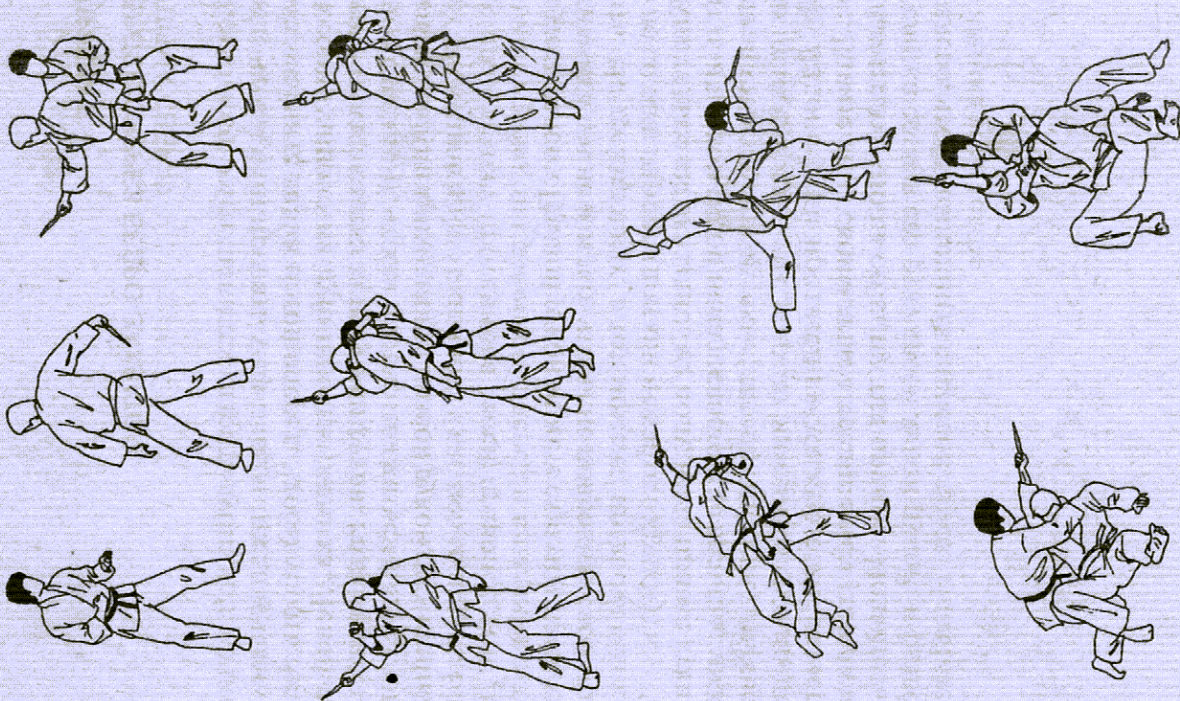


ПРИЕМ 4

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ С ПОДБИВОМ НОГОЙ

Противник пытается ударить вас ножом, замахиваясь снизу вверх. Уйдите с траектории атаки шагом левой ноги назад, когда противник наносит удар и делает шаг вперед. Правую руку проведите мимо грудной клетки противника к его левому боку, ваша ладонь при этом смотрит вниз, а левой рукой обхватите его сзади. Удерживая руку с ножом в задранном вверх положении, зажав ее своей головой и плечом, сожмите свою правую руку в кулак. Ладонь ее все так же смотрит вниз. Захватите кисть своей правой руки левой рукой, ладонь которой тоже повернута вниз. Затем проведите бросок через бедро с подбивом правой ногой. Смахните ноги противника с поверхности пола своим подбивом и бросьте его на пол, сами при этом опуститесь на правое колено, продолжая сохранять первоначальный захват.

Чтобы перевести этот захват в стадию полного контроля над противником, потяните противника вверх, заставив его принять сидячую позицию и резким движением правого предплечья нанесите ему удар по боковой части шеи, ниже уха. Тяните предплечье правой руки на себя, помогая левой рукой, которой вы продолжаете его держать. Не забудьте, что предплечье должно быть параллельно боковой стороне шеи противника и перпендикулярно по отношению к его телу. Давите на него, пока он не выронит нож.

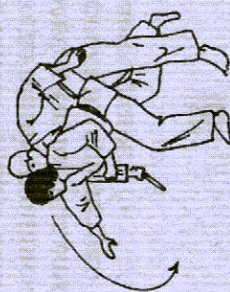
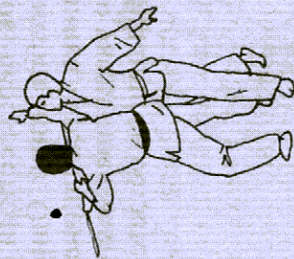
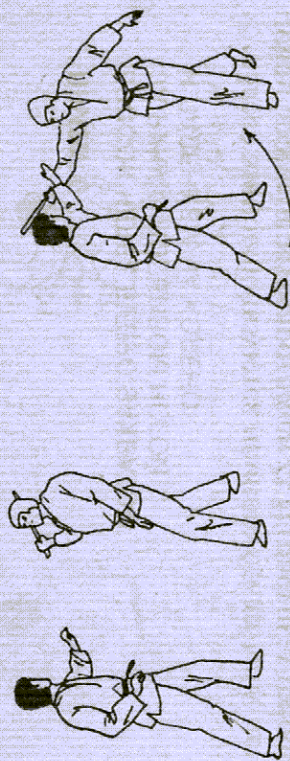


ПРИЕМ 5

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА СВЕРХУ

Когда противник пытается ударить дубинкой, качнитесь вперед, чтобы блокировать удар левым предплечьем. Если нужно, шагните левой ногой вперед, чтобы убрать голову с траектории движения дубинки противника.левой рукой схватите нападающего за руку или рукав. Развернитесь (как указано стрелкой), чтобы плотно прижаться к его туловищу. Правая ваша рука проходит над правой рукой противника так, чтобы его правое плечо оказалось у вас под мышкой. Блокируйте правую ногу противника своей правой ногой. Держитесь прямо, наклоняйтесь вперед и в падении поворачивайтесь налево. Правой рукой можете схватить правую руку противника, но не жестко, чтобы не повредить свой правый локоть. На тренировках, в тот момент, когда вы оба касаетесь пола, ваш партнер должен не забыть крикнуть:

Как только вы оказались на полу, ваша правая рука проходит под правой рукой нападающего и ее пальцы смыкаются на вашем левом предплечье (ладонь снизу, пальцы сверху). Ваше правое предплечье должно находиться чуть выше его локтя. Ладонь руки противника должна быть развернута вверх. Давите вниз своим левым предплечьем (верхней частью запястья), чтобы он выпустил оружие. Подайтесь вперед, слегка согнув его руку своей левой рукой, и развернитесь влево, чтобы выполнить плечевой замок. Навалитесь на противника всем телом.

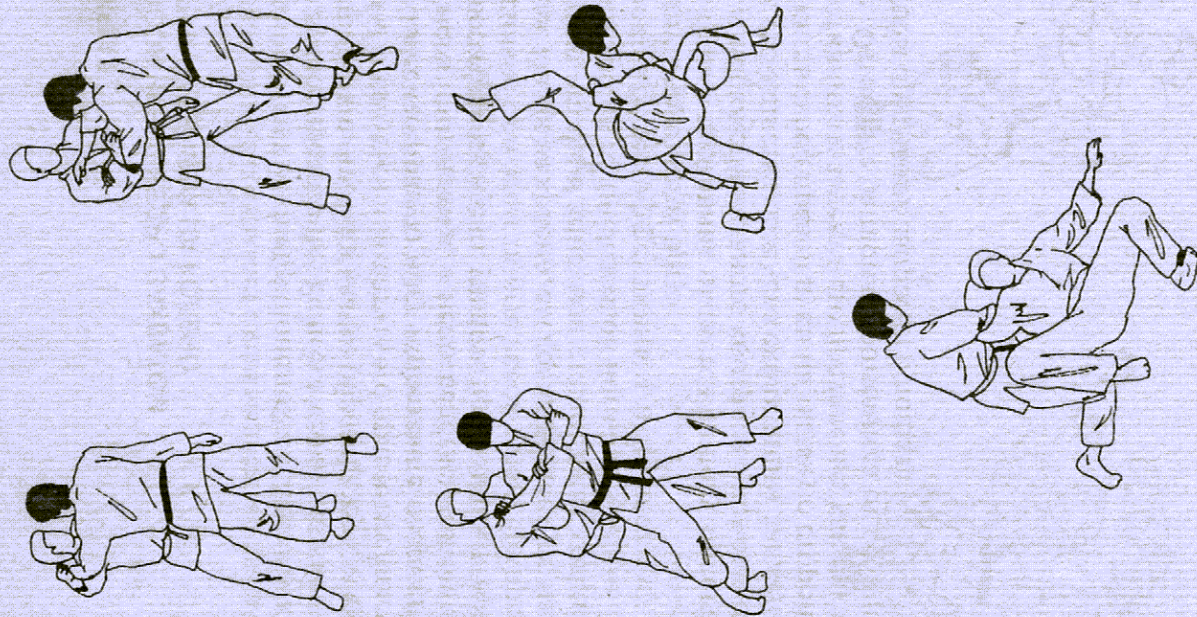


ПРИЕМ 6

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ ЗА РУКУ С ПОДБИВОМ НОГОЙ И ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Здесь ноги используются немного по-другому, чем в базовом броске через бедро (прием 1). На рисунках хорошо видно на последовательность движений: блок, перекрестный шаг, вращение вокруг оси, блокировка и подбив ногой. Однако, когда защищающийся бросает противника, он сам падает на одно колено, тем самым значительно увеличивая импульс броска по сравнению с таким броском, когда он остается на своих двоих.

Прием 6

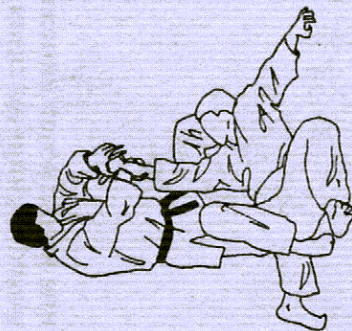
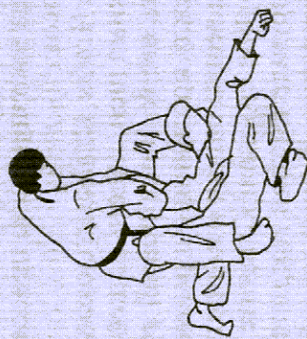
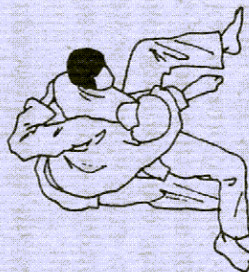
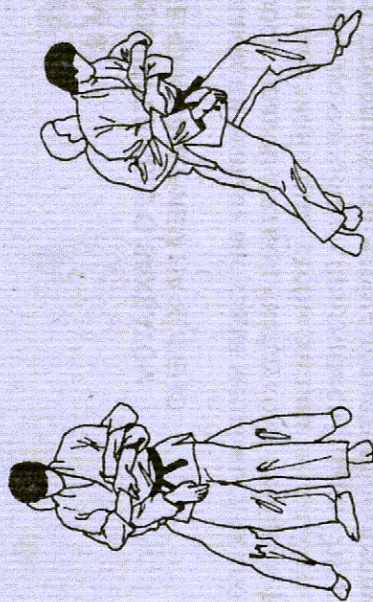


ПРИЕМ 7

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ РУКИ И ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Нападающий захватывает сзади медвежьей хваткой, прижимая ваши руки к бокам в районе локтей.левой рукой схватите его правое предплечье. Если его захват слишком крепок, слегка присядьте, чтобы в хватке образовались зазоры и вы смогли бы дотянуться и захватить его правое предплечье (или рукав). Занесите правую ногу и поставьте снаружи ступни правой ноги противника, в непосредственной близости от нее. Поворачиваясь влево, упадите прямо вниз на правое колено и сильно при этом тяните левой рукой его предплечье или рукав. Падая на колено, вы должны сдвинуть назад правую ступню, чтобы в конечной стадии ваше колено оказалось прямо перед ступней правой ноги противника. Это делает бросок более эффективным и не даст ему просто перешагнуть через вашу ногу.

Как только противник окажется на полу, приступайте к установлению окончательного контроля с помощью выкручивания его запястья, для чего скользящим движением наложите кисть своей правой руки на тыльную сторону кисти руки противника и зацепив его предплечье, как показано на рисунке. Отгибайте запястье противника от себя и давите вниз, чтобы противник запросил о пощаде.

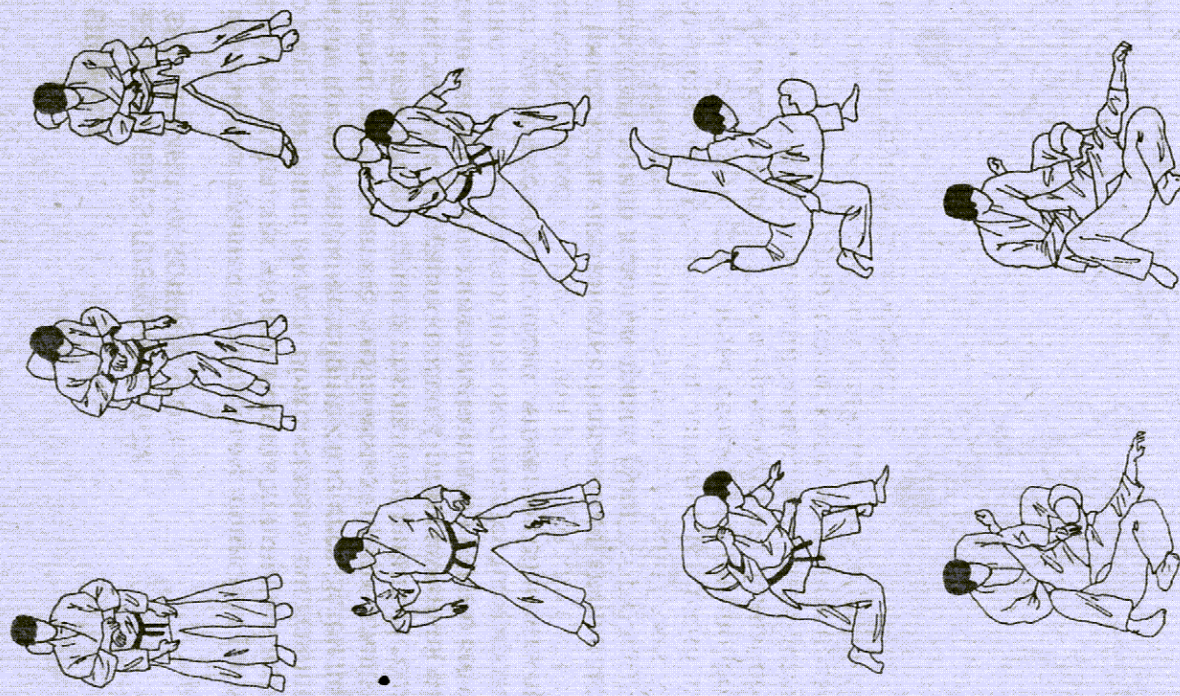


ПРИЕМ 8

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ЗАХВАТОМ ЗА ПЛЕЧО И ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Нападающий хватает вас сзади медвежьей хваткой. Несите своей правой пяткой (каблуком) сильный удар по подъему его правой ноги, чтобы заставить ослабить захват. Опустив правую ногу, еще и пригнитесь слегка. Это даст вам достаточно пространства, чтобы поднять свою правую руку вверх за его правую руку и схватить противника за правое плечо. Упадите на правое колено, поворачиваясь влево и таща противника за правое плечо правой рукой, выполняя бросок.

Чтобы установить окончательный контроль с помощью зажима шеи, ладонь вашей левой руки должна быть повернута вверх. Ваша правая рука продолжает крепко держать одежду противника в районе плеча. Пропустите левую руку под левый лацкан «ги» противника как можно ближе к левой стороне его шеи. Схватите этот лацкан как можно выше и просуньте кисть и предплечье своей руки под подбородок противника. Тяните на себя правой рукой. Таким образом будет установлен удушающий зажим, поскольку левая рука будет давить ему на горло и шею, когда вы тяните правой рукой его воротник. Не делайте движений левой рукой вниз — это ослабит удушающий эффект.



БРОСКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

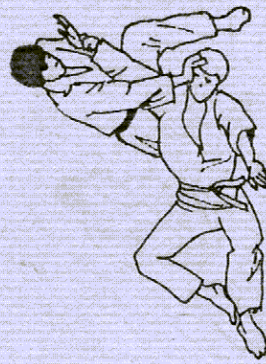
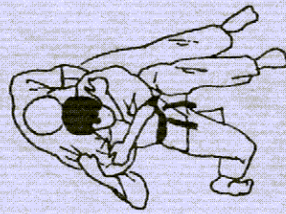
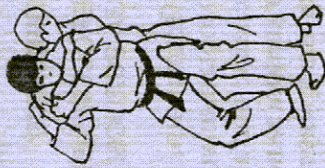
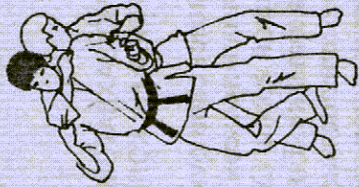
ПРИЕМ 9

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО С ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Противник правым предплечьем давит вам на горло с целью удушения, так что ваша спина прогнулась назад. Левую ногу выставьте вперед. Резко ударьте нападающего левым локтем в нижнюю часть грудной клетки. Затем поднимите правую руку и схватите противника за правое плечо.левой рукой захватите его правый локоть (или рукав). Не ослабляя хватки, упадите на правое колено. Правая коленная чашечка должна находиться прямо перед передней частью его правой ступни, так что его левая нога оказывается блокированной. Резко поверните корпус влево, чтобы перебросить противника через плечо.

Продолжайте удерживать его правый рукав (или запястье) и ударьте его в лицо ладонью правой руки.

Прием 9

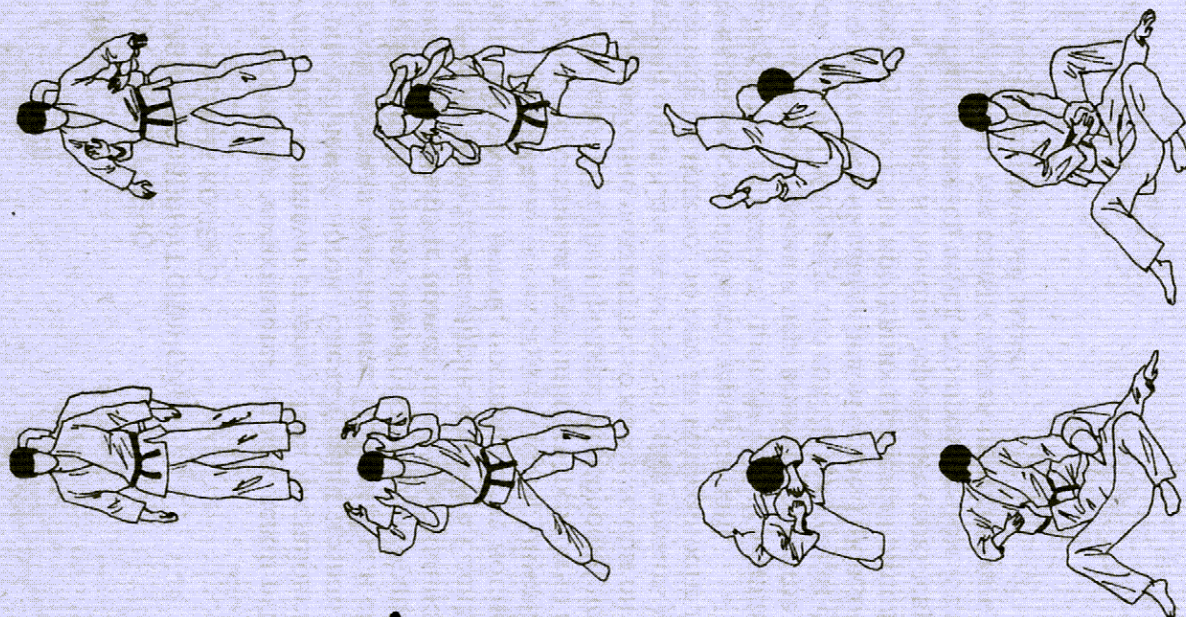


ПРИЕМ 10

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО ЗАХВАТОМ ЗА ВОЛОСЫ И ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Противник просовывает свои руки под ваши плечи созда, чтобы выполнить полный нельсон. Поднимите руки вверх и сделайте шаг назад правой ногой. Обеими руками схватите противника за волосы на затылке. Тяните его за волосы и падайте на правое колено, перенося нападающего через свое правое плечо и поворачиваясь при этом влево.

Как только противник оказывается на полу, ваша правая рука идет назад. Нанесите противнику удар по носу основанием открытой ладони руки с тем, чтобы быстро завершить дело.

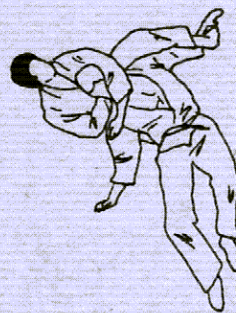
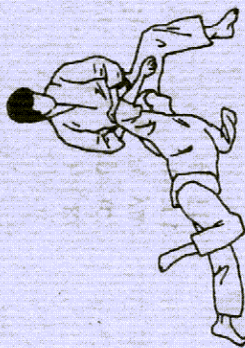
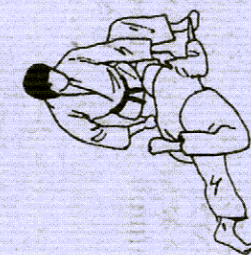
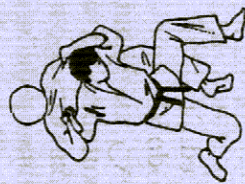
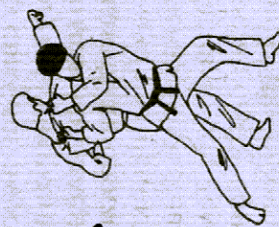
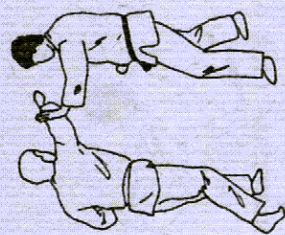
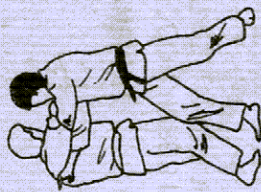


ПРИЕМ 11

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО
(ПРОТИВНИК ПОВЕРНУТ СПИНОЙ),
С ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Когда противник замахивается на вас, левой рукой отклоните его удар в правую сторону. При постановке блока шагните вперед левой ногой. Сделайте шаг правой ногой, поставив ступню сзади противника. Правой рукой схватите его левое плечо из-под своей левой руки. Ладонь правой руки направлена вниз. Схватите правое плечо противника левой рукой, ладонь которой также направлена вниз. Сделайте перекрестный шаг правой ногой, поставив ее за ногами противника. Повернитесь на обеих ступнях влево. Опуститесь на правое колено, перетягивая противника через плечо и поворачиваясь налево. (На тренировках, перебросив партнера через себя, не забудьте подтянуть его к себе, чтобы он не удрался головой о мат. Сам он не успеет среагировать). Когда вы опускаетесь на колено, то оно по возможности должно оказаться непосредственно за его левой пяткой.

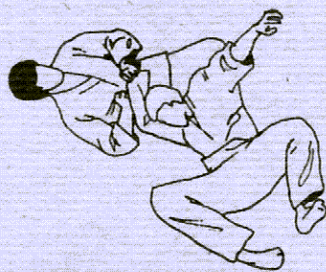
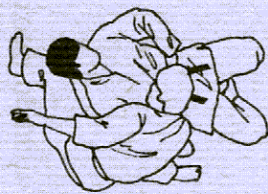
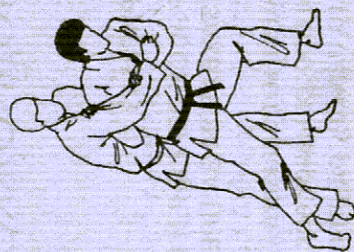
Продолжайте удерживать противника. Приподнимите противника обеими руками и переверните, обхватив его голову левой рукой. Подтяните его голову так, чтобы основание черепа покоилось на вашем левом бедре. Проведите удержание левой рукой. Если противник пытается приподняться и вырваться, опираясь на локоть, перенесите свою левую ногу так, чтобы она оказалась перед его предплечьем и сделайте ею движение назад, тем самым лишая противника опоры и устанавливая более прочный захват.



ПРИЕМ 12

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО С ПАДЕНИЕМ НА ОБА КОЛЕНА

Начиная с захвата и перекрестного шага, защищающийся совершает поворот вокруг оси и блокировку ногой. Однако, пользуясь доступной в дзю-дзюцу свободой выбора тактики, он не подбивает своей ногой ногу противника, а просто падает на оба колена, тем самым резко меняя положение центра тяжести, что позволяет легко выполнить бросок через правое плечо.



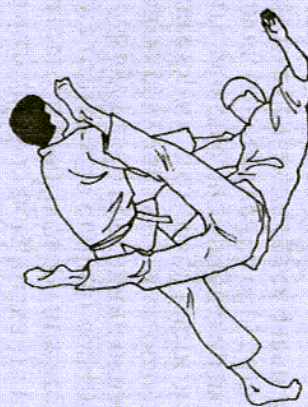
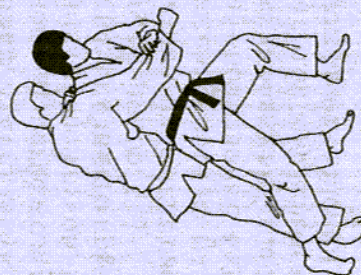
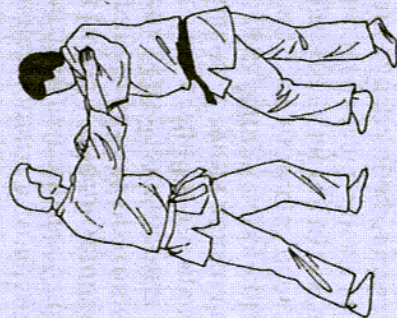
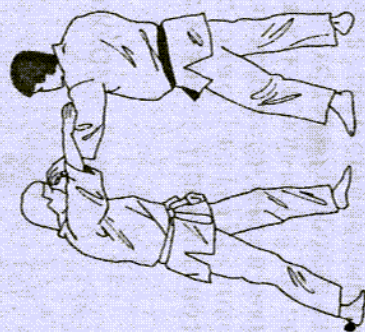
БРОСКИ ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Прием 13

ПРИЕМ 13

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ С ЗАХВАТОМ ЗА ПЛЕЧО И РУКАВ

Когда нападающий пытается нанести удар, защищающийся просовывает обе руки под руку противника и хватается им его одежду, одновременно переставляя левую ногу перед правой, чтобы быть готовым к последующим движениям. Затем обороняющийся совершает оборот вокруг оси на левой ступне, занося правую ногу и помещая ее перед правой ногой противника. Не прекращая движения, защищающийся резко бьет своей правой ногой правую ногу противника, чтобы придать ему начальный импульс и бросает его на пол.

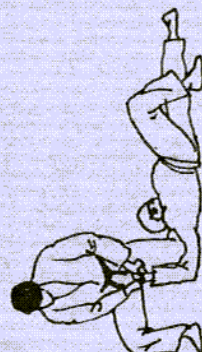
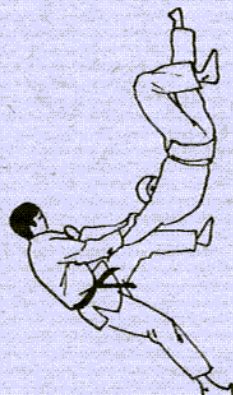
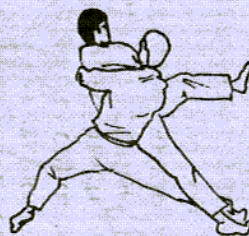
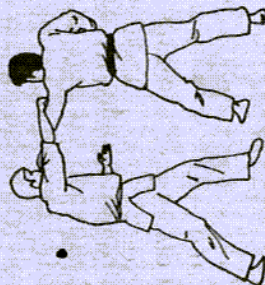
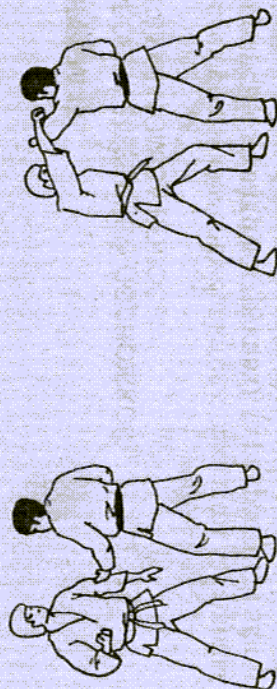


ПРИЕМ 14

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ С УДАРОМ ЛОКТЕМ

Атакующий готовится вас ударить. Примите позицию готовности. Блокируйте удар, отбив его левым предплечьем, затем ваша левая кисть должна скользнуть вниз и захватить рукав нападающего в то время как левой ногой вы делаете перекрестный шаг вправо. Сделайте поворот против часовой стрелки (влево), повернувшись на левой ступне и правой рукой захватите одежду противника на его правом плече. Ударом вверх бейте противника под челюсть правым локтем; ваша правая ступня в это время блокирует его правую ногу ниже колена. Ступня должна находиться как можно ближе к его лодыжке. Нога слегка согнута в колене. Убедитесь, что удерживаете равновесие перед тем, как выполнить бросок. Поначалу это делается путем визуального контроля. (Взгляните вниз и вперед. Если вы видите свое левое колено и, прямо под ним, переднюю часть левой ступни, то ваша поза устойчиво сбалансирована для выполнения броска. Когда выработается соответствующее внутреннее чувство, визуальный контроль уже будет не нужен). Одновременно резко выпрямите правую ногу, толкайте противника правой рукой, тяните его левой и разворачивайте корпус влево. Спина и правая нога (от плеч до ступни) образуют прямую линию.

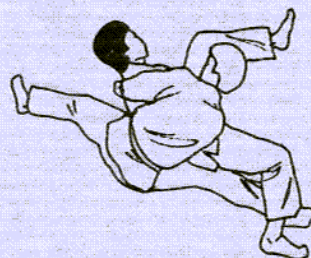
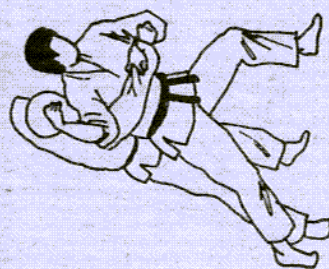
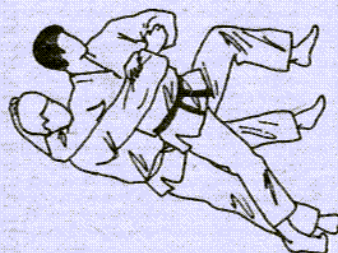
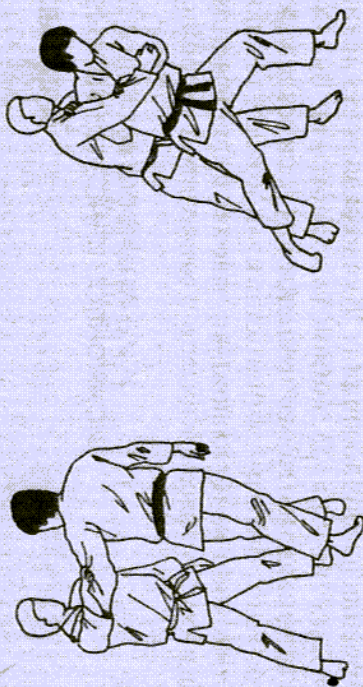
Как только противник окажется на полу, просуньте свою левую руку так, чтобы ее большой палец оказался на тыльной стороне его правой кисти, а пальцы — под ладонью. Схватите запястье противника правой рукой, поместив ее рядом с левой, одновременно обрушившись на его бицепс левым коленом с целью добиться сдачи. При быстром исполнении запястье ломается.



ПРИЕМ 15

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ И ЗАХВАТОМ ЗА ВОЛОСЫ

Здесь подножка совмещается с захватом за волосы. Когда выполнены захват руки (рукава), перекрестный шаг и блок, защищающий обхватывает голову противника сзади и хватает его за волосы. После чего тянет его голову вниз, подбивает его правую ногу своей правой ногой и бросает. Это наглядный пример того, как можно создавать бесконечное количество вариантов на базе одного основного приема.

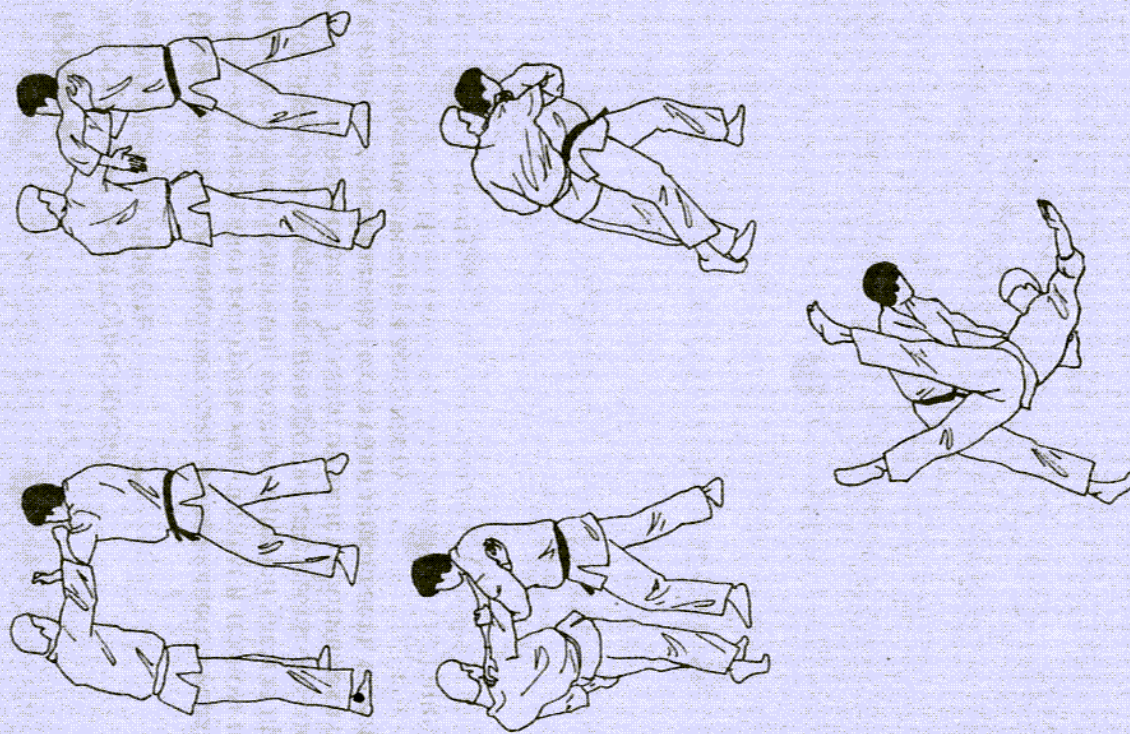


ПРИЕМ 16

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ С ЖЕСТКИМ ЗАХВАТОМ РУКИ

В броске подножкой с жестким захватом руки главные движения присма таковы. Защищающийся проводит жесткий захват правой руки противника. Кроме того, он удерживает правое плечо противника, чтобы обеспечить себе пространство для поворота вокруг своей оси. Ограничив подвижность нападающего, защищающийся вращается вокруг оси, блокирует и подбивает правую ногу противника и проводит бросок. Из множества подобных комбинаций вы можете выбрать и оттачивать ту, которая лучше всего подходит именно вам.

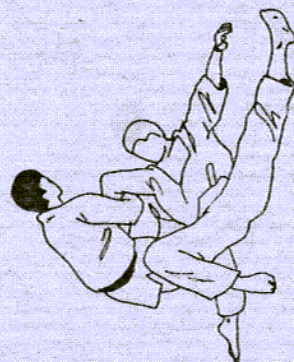
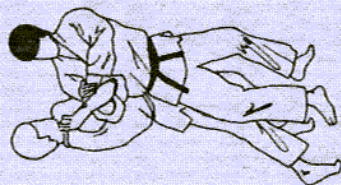
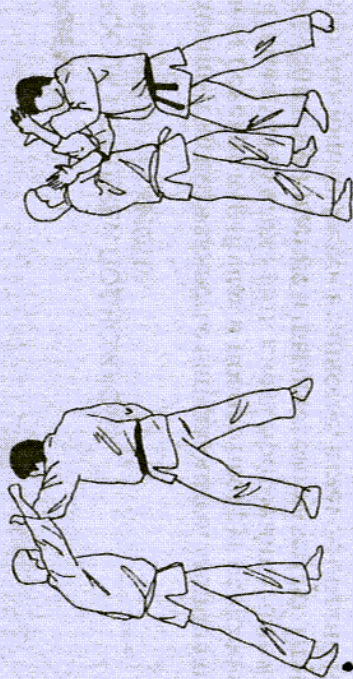
Прием 16



ПРИЕМ 17

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ И РЫЧАГОМ НА ЛОКОТЬ

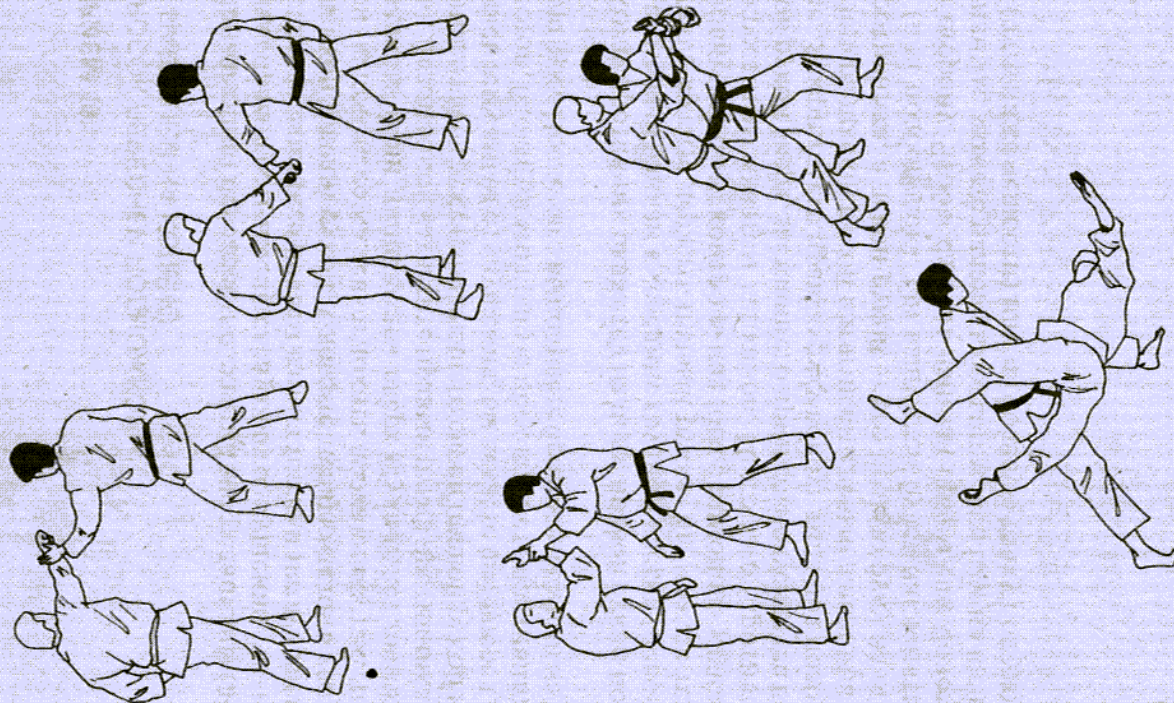
Защищающийся блокирует удар нападающего в верхнем уровне и осуществляет контроль над локтем и плечом противника не столько кистями, сколько нижней частью предплечий. Затем он совершает поворот вокруг своей оси, но на этот раз с касанием бедер. Руками он тянет противника вперед, а ногой удерживает на месте (или подбивает), в результате чего противник вынужден упасть.



ПРИЕМ 18

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ И РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Схватив и загибая запястье нападающего, защищающийся делает перекрестный шаг и поворот вокруг оси с заносом ноги. Продолжая удерживать кисть противника, защищающийся набирает ускорение и швыряет его на землю. При этом рука противника ломается в запястье, а сам он опасно падает на землю спиной.

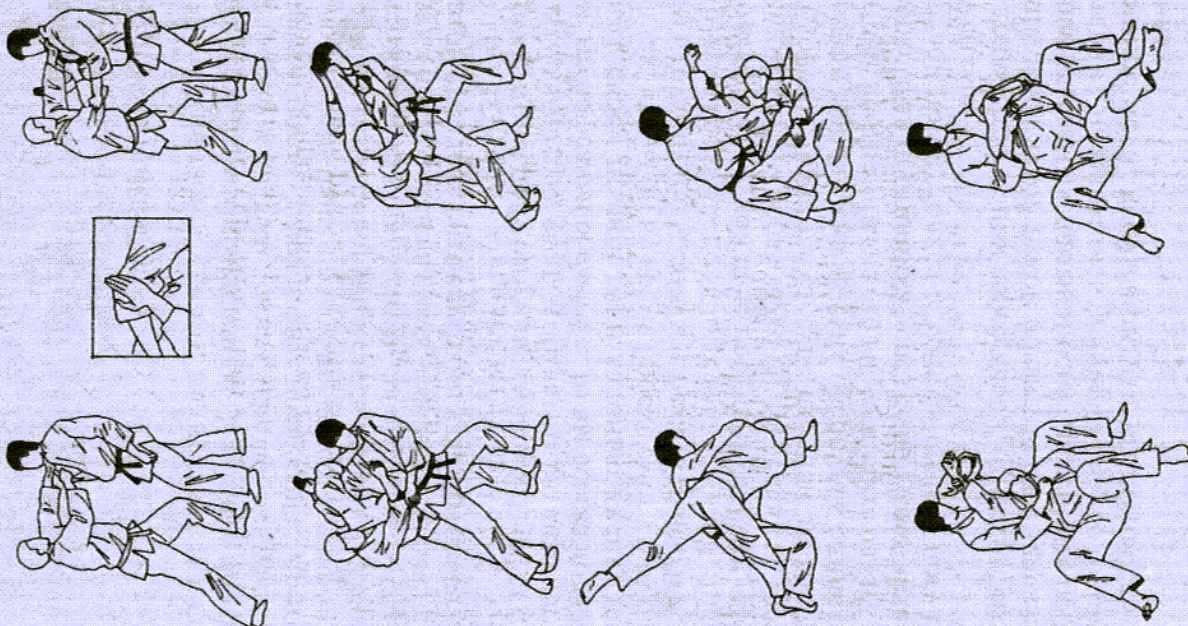


ПРИЕМ 19

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ С ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО

Нападающий перекрестно схватил вас за ладканы (левая рука над правой) с целью последующего удушения, что и делает, давая левым предплечьем вам на горло и натягивая правый ладкан правой рукой. Сложите правую ладонь «лодочкой» и наложите ее на левый локоть противника так, чтобы все пальцы были направлены вверх (туда будет двигаться кисть).левой рукой захватите правый рукав противника. Заворачивая вверх руку нападающего своей правой рукой и прибавляясь тем самым от удушения, вы делаете шаг вперед правой ногой, блокируя его правую ногу, и тянете противника за правую руку. После чего выполняете бросок в падении на правое колено.

Когда противник окажется на полу, правой рукой подтяните его левый ладкан к середине грудной клетки.левой рукой продолжайте держать правый рукав. Вы можете теперь установить полный контроль над ним с помощью удушения перекрестным захватом ладканов. Подтяните противника правой рукой вверх, заставив его принять полусидячее положение. Заверните его правую руку вокруг лица под подбородок. Теперь правой рукой натягивайте левый ладкан на горло противника, а левой рукой — его правую руку на его же шею (или подбородок). Он вынужден будет наклоняться в вашу сторону. Чтобы сделать данный прием еще более эффективным, можете надавить большим пальцем на шейный нерв (чуть ниже челюсти) или на болевую точку под ухом.

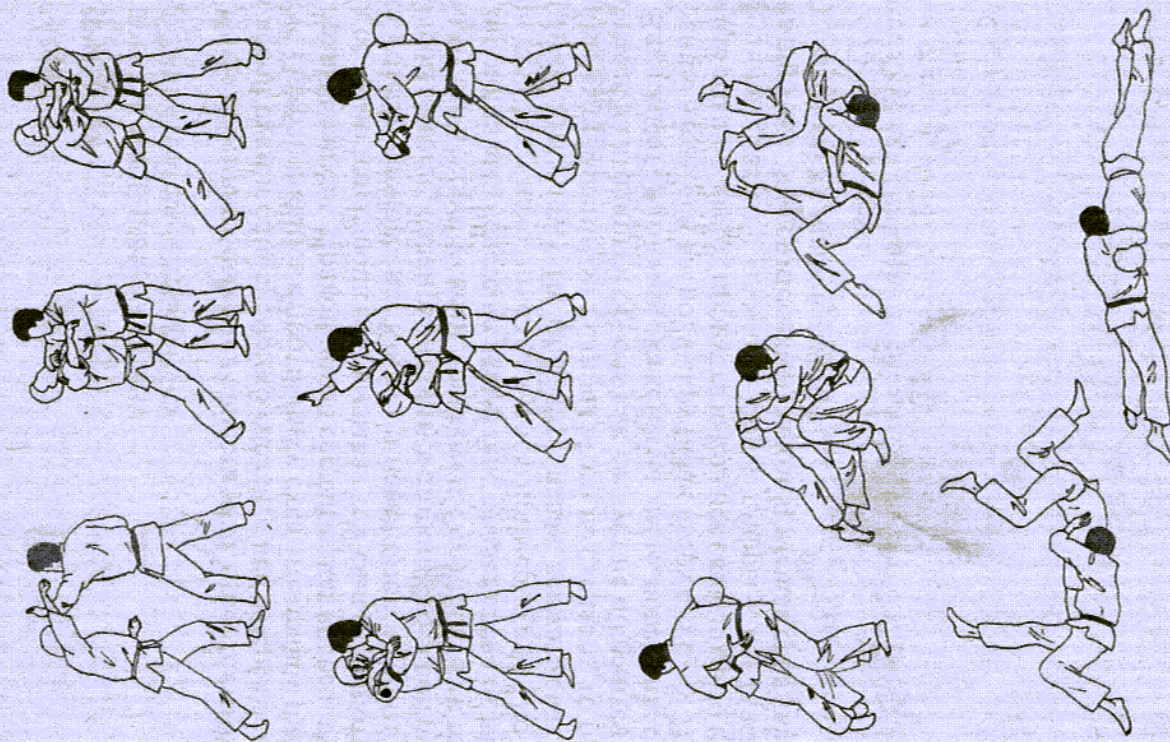


ПРИЕМ 20

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ И ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС

Противник пытается ударить вас правым кулаком. Вы проводите блок левым предплечьем. Нанесите противнику удар в подбородок правым локтем, одновременно делая шаг вперед правой ногой. Удерживайте правую руку противника своей левой рукой. Ваше правое предплечье скользит дальше влево, и вы сами поворачиваетесь налево. Продолжайте крепко держать кулак противника левой рукой. Кисть вашей правой руки полусложена в кулак, ладонь направлена к себе. Локтем этой руки нанесите еще один удар по голове противника, в точку чуть ниже уха. Продолжайте сильно тянуть его правую руку, чтобы получить максимальный эффект. Подымите свою правую руку вверх и обхватите ею шею противника. (Если это не реальная схватка, то вы всегда должны держать кисть своей правой руки ладонью кверху на груди партнера так, чтобы он во время броска смог уткнуться подбородком в грудь и тем самым избежать травм. В реальной ситуации, когда речь идет о защите вашей жизни, полностью и плотно обхватите рукой шею противника. Если вы держите противника таким образом, то он после броска ударится о землю головой).левой рукой схватите пояс противника на спине; ладонь направлена вниз и повернута к спине противника. Тяните противника на себя и начинайте падать на спину, перебрасывая противника через себя. Помогайте броску своей правой ногой, толкая и задирая правую ногу противника в подъем.

Как только противник переброшен, опустите его пояс и освободившейся левой рукой обхватите свое правое запястье, удушая тем самым противника. Переверните противника лицом вниз, навалившись туловищем на его голову и разведя пошире ноги, чтобы придать устойчивость своему положению.

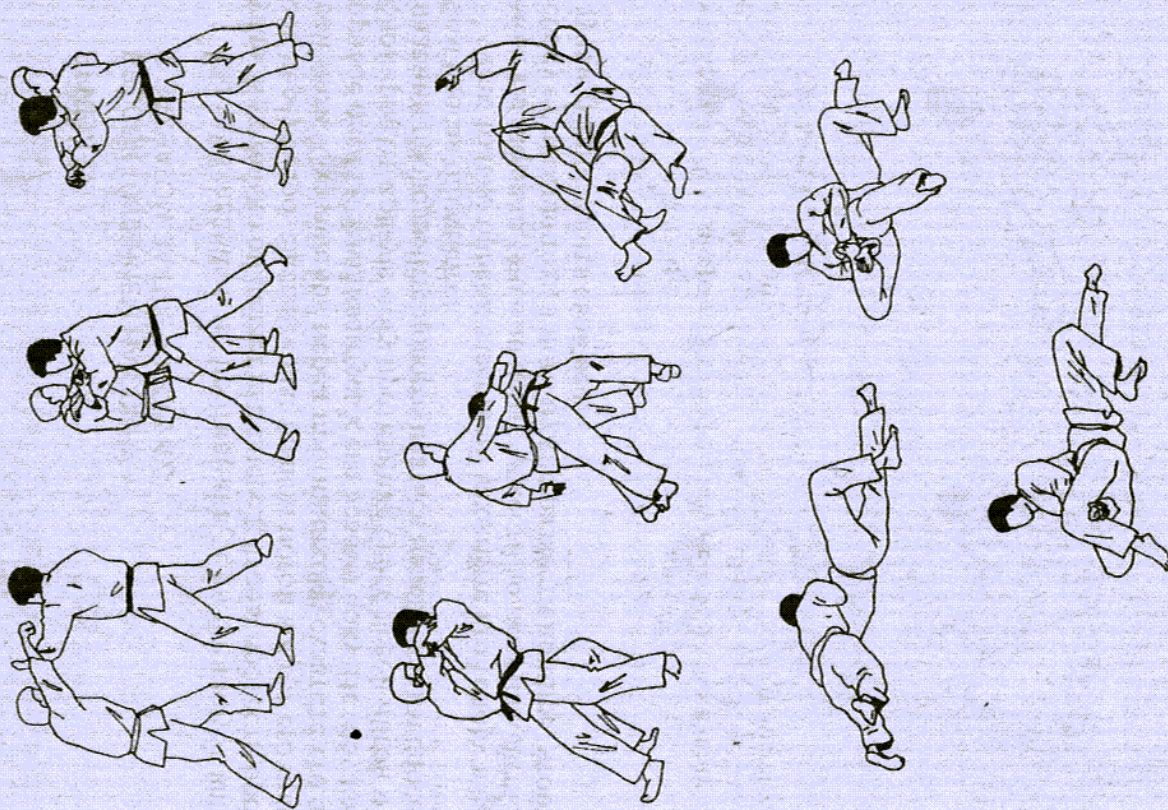


ПРИЕМ 21

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ С ЗАХВАТОМ ЗА ГРУДЬ И РУКУ

Когда противник пытается нанести удар, отбейте его блоком левой руки и одновременно сделайте шаг вперед левой ногой. Приблизившись к противнику, схватите правой рукой его правый локтевой сустав. Правой ногой сделайте шаг вперед, пронося ее мимо нападающего и вызывая тем самым у противника потерю равновесия. Когда он наваливается своим туловищем на ваше, падайте на спину в сторону его левой руки и тяните его в сторону своей левой руки. Это приведет к тому, что он, когда вы упадете на левый бок, упадет слева от вас и ваши тела будут находиться под углом примерно в 45° по отношению друг к другу. Не забывайте, падая, держать свое туловище выпрямленным. Если вы этого не сделаете, то приземлитесь на ягодицы и бросок как следует не получится.

Как только противник окажется на земле, поверните свое туловище вдоль оси влево, выкручивая вверх его руку. Поднимите его руку вверх, пропустите под нее свою правую ногу и установите захват с заломом в форме цифры 4, как показано на рисунке. Закрепите захват-залом, помещая свою левую ногу над своей же правой ступней.

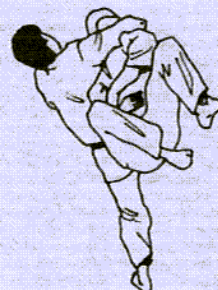
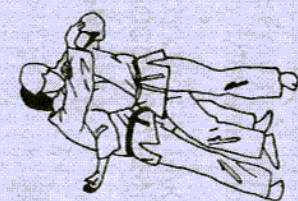
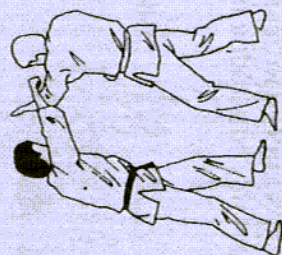


ПРИЕМ 22

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ С ЗАХВАТОМ ЗА ПЛЕЧО И РУКУ

Вы замахиваетесь на противника, а он блокирует ваш удар. Как только он делает шаг вперед, чтобы провести бросок через бедро, сделайте шаг правой ногой вокруг его правой ноги. Оказавшись перед противником, схватите его за правое плечо и заваливайтесь к его левому боку. Не забудьте блокировать правую ногу противника своей левой ногой и в падении продолжайте поворачиваться налево, таким способом бросая оппонента.

Как только бросок завершен, захватите его голову в замок. Не забудьте, что ваш центр тяжести должен находиться сбоку от противника, а ноги нужно развести пошире, чтобы лучше распределить свой вес.



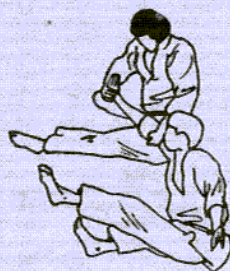
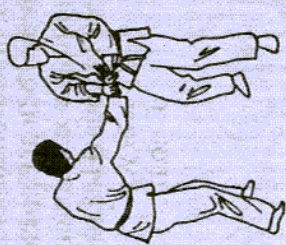
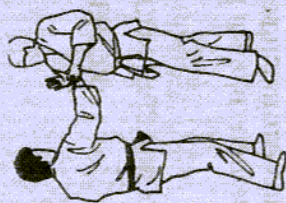
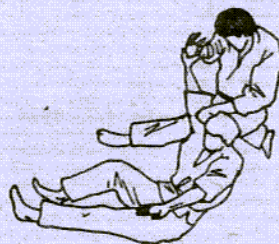
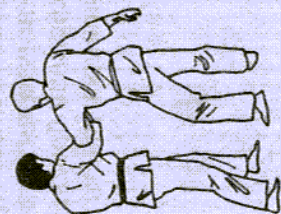
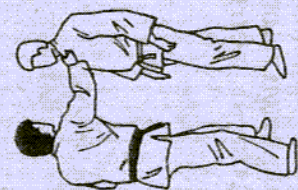
ПРИЕМ 23

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ

Вы схватили противника за воротник. Он начинает выполнять стандартный бросок рычагом на кисть. Но тут вы хватаете левой рукой правый рукав противника и заваливаетесь на спину, блокируя подъемом левой ноги правую ногу противника. Ваше падение вместе с тем, что вы тянете противника за рукав, создает усилие, достаточное чтобы переборщить его через себя. Поскольку ваша левая нога блокирует его правую ногу, то для усиления импульса броска надо еще подбить своей ногой подъем его правой ноги.

122

Прием 23

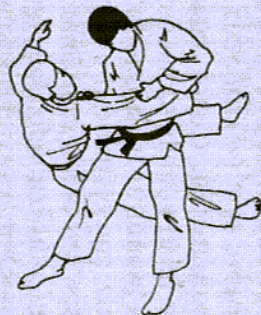
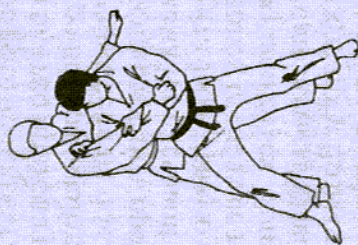
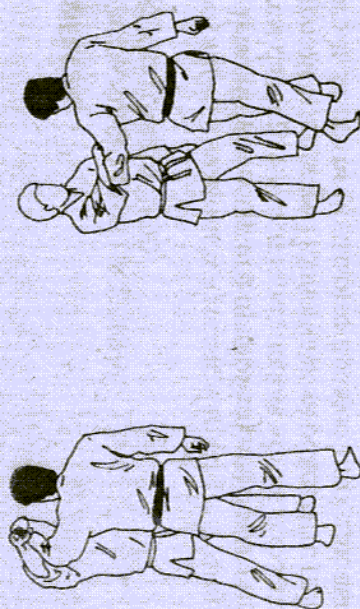


123

ПРИЕМ 24

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ В ПРЫЖКЕ

Этот бросок выполняется в прыжке, то есть на какое-то мгновение защищающийся оказывается полностью оторванным от пола. Последовательность движений начинается блоком, продолжается перекрестным шагом левой ноги, вращением вокруг оси и блокировкой ноги противника. Затем, защищающийся с вращением вокруг оси бросает свое тело вправо, заставляя тем самым противника упасть на пол.

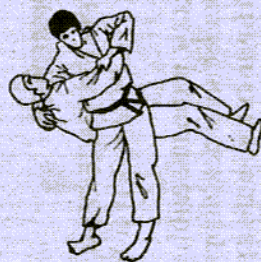
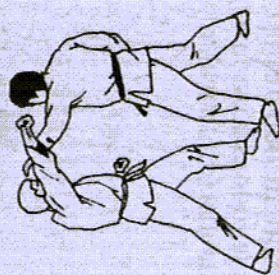


ПРИЕМ 25

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ С ЗАХВАТОМ ЗА ШЕЮ

Противник надвигается на вас. Примите позицию готовности. Блокируйте удар его правой своим левым предплечьем, затем сделайте шаг вперед левой ногой и схватите своей левой рукой его рукав. Правой рукой обхватите голову нападающего и замахом подымите правую ногу так высоко, как можете, пронеся ее мимо его правой ноги. Вслед за правой ногой должна последовать и левая, так что обе ваши ноги находятся в воздухе, ваш правый бок плотно прижат к грудной клетке противника, а его голова плотно прижата к вам. В точке максимального подъема быстро поворачивайтесь влево, чтобы перебросить противника через себя на пол.

На рисунках показано, как затем пригвоздить противника к полу с помощью болевого приема на плечевой сустав. Чтобы провести этот прием, поместите свою правую ногу на нижнюю часть правой руки противника, отгибая ее назад (в этой точке локоть противника может сломаться, если тот не сумеет его согнуть). Для этого просуньте подъем правой ноги под левое колено и выпрямляйте левую ногу. Возьмите в замок голову противника. После того, как рука противника взята в замок (ее ладонь повернута вверх), опустите правую ногу, поворачиваясь к голове нападающего и подымая левую ногу, как показано на снимках. Продолжайте это движение, подгибая к себе голень по мере того как вы наваливаетесь на его локоть.

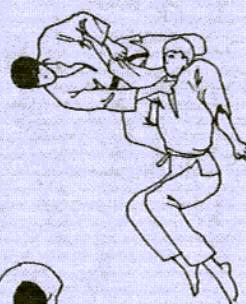
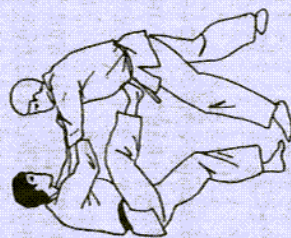
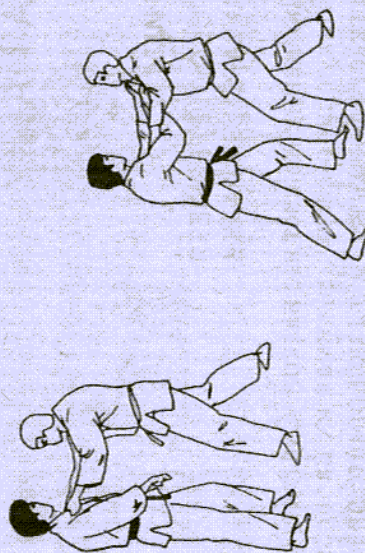


ПРИЕМ 26

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ С УПОРОМ НОГИ В ЖИВОТ

Если нападающий толкает вас, схватите рукав его правой руки своей левой рукой, а ладкан с левой стороны — правой. Начиная заваливаться назад, тяните противника за собой и упритесь правой ногой в центр его живота. Сделайте кувырок назад через спину. Чтобы совершить бросок, толкайте противника правой ногой. Если вы не желаете завершать прием удержанием противника, отпустите его рукав и ладкан сразу, как только его туловище минует вашу голову.

Для полного удержания, не отпуская одежды противника перекатитесь, чтобы оказаться рядом с ним, встаньте на левое колено и правую ступню, как показано на рисунке. Левый отворот его одежды, зажатый в вашей правой руке, перетягивается на правую сторону его шеи, а большой палец вашей правой руки упирается в нервное окончание на его шее. Свою левую руку тяните вверх, обеспечивая автоматическое выполнение удушения и болевого приема.



БРОСКИ ЗАХВАТОМ ЗА ПАЛКУ

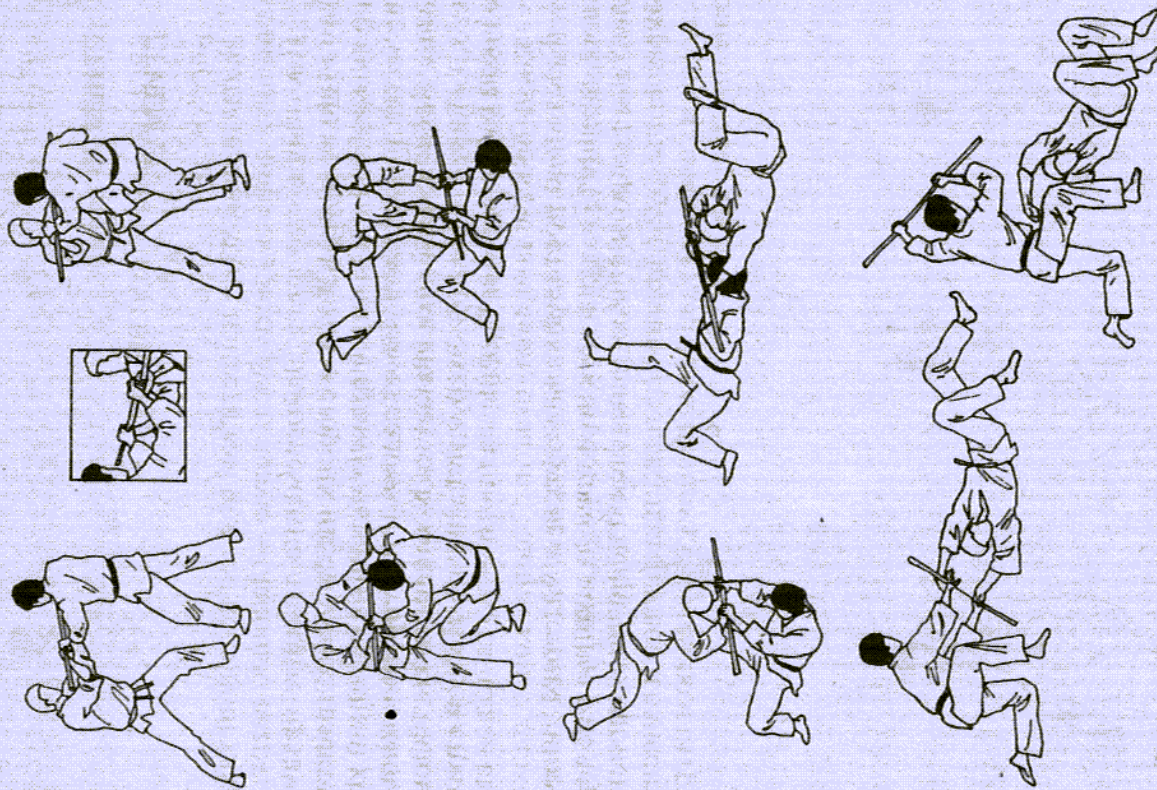
ПРИЕМ 27

БРОСОК ЧЕРЕЗ СЕБЯ ЗАХВАТОМ ЗА ПАЛКУ

Противник толкает вас палкой. Схватите своими руками руки атакующего сверху, зажимая их на шее. Противник продолжает толкать вас, а вы поднимите правую ногу и упритесь ею в нижнюю часть его живота, и начинайте падать назад. Продолжайте это движение. Когда вы окажетесь на полу, а ваша нога по-прежнему будет упираться ему в живот, толчком распрямите ногу, отрывая противника от пола и выводя бросок упором в живот.

Как только противник окажется на земле, повернитесь влево, встаньте на левое колено и правую ступню. Вырвите палку из рук противника и нанесите ею колющий удар ему в живот.

Прием 27

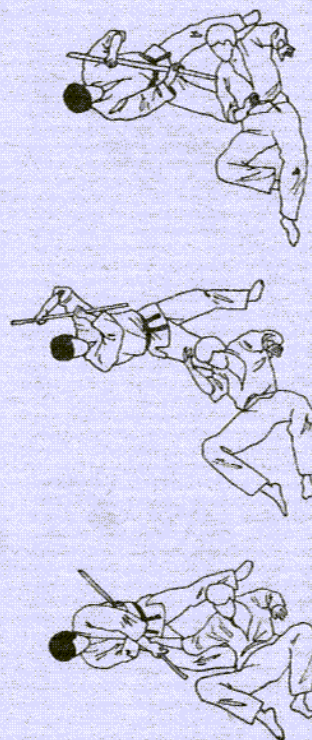
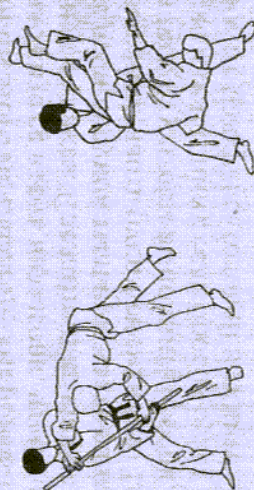
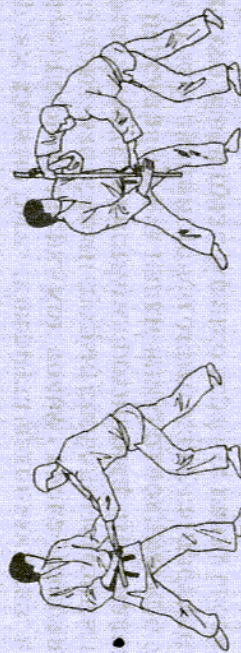
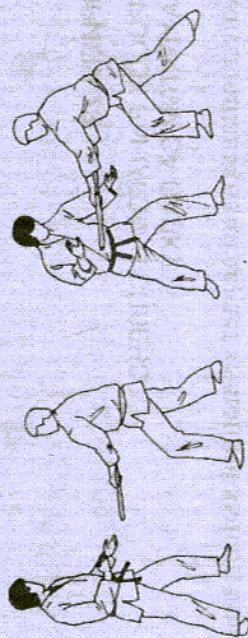


ПРИЕМ 28

БРОСОК ЗАКРУТКОЙ ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ЗА ПАЛКУ

Нападающий хочет нанести вам прямой колющий удар. Начинайте двигать кисти руки: левую — ладонью вверх, а правую — ладонью вниз. Одновременно занесите правую ногу сзади по кругу в правую сторону, чтобы уйти с траектории укола палкой. Опустите правую ладонь к передний конец палки и подымите левую ладонь к противоположному концу. Ваша правая рука хватает свой конец палки, ладонь левой остается открытой. Закрутите палку по часовой стрелке, тем самым начиная бросок.

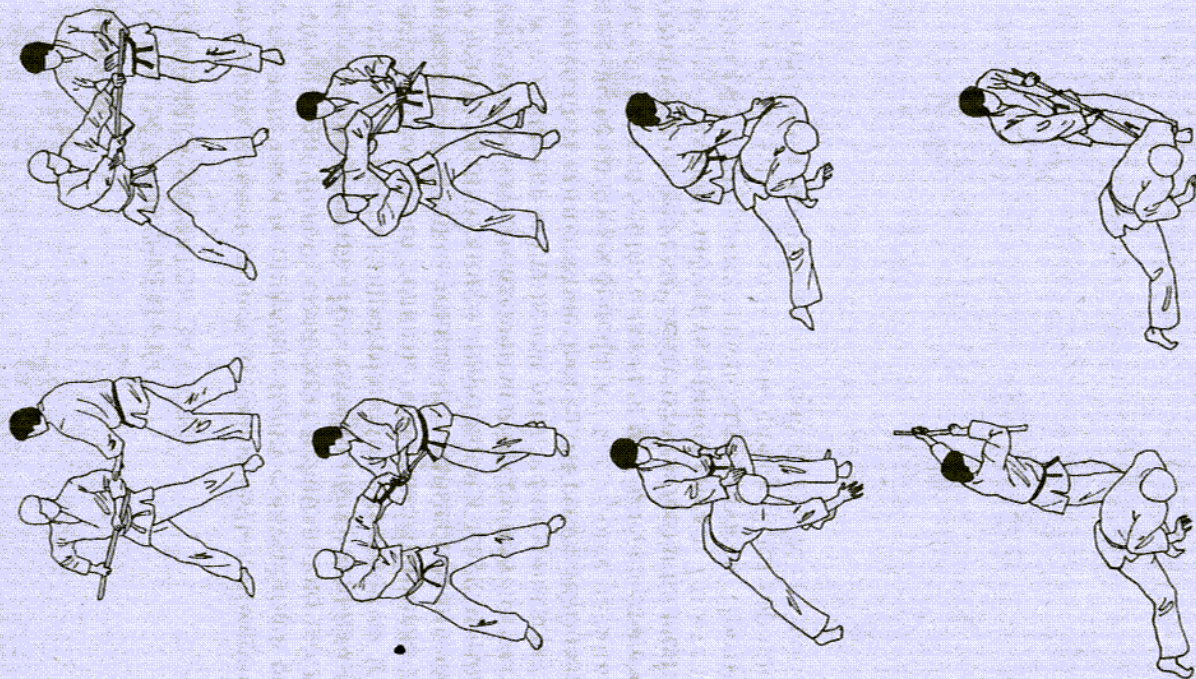
Когда бросок завершен, схватите задний конец палки, чтобы установить контроль над оружием. Быстрым движением выдерните палку из рук агрессора (если он ее еще держит), как только тот окажется на полу. Раскручивая свои перекрещенные руки, поднимите палку над головой и нанесите ее концом колющий удар по солнечному сплетению или груди противника.



ПРИЕМ 29

БРОСОК РЫЧАГОМ НА ПЛЕЧО ЗАХВАТОМ ЗА ПАЛКУ

Когда нападающий делает колющий выпад, повернитесь к нему правым боком, уходя с линии атаки. Кисть вашей левой руки должна быть повернута ладонью вниз, а кисть правой — ладонью вверх. Как только палка прошла мимо корпуса, схватите обеими руками свободные концы палки, непосредственно за кистями противника. Начинать пригибать передний конец палки вниз, одновременно тяните правой рукой задний конец палки мимо корпуса противника за пределы его левой руки. Крепко держите палку своей левой рукой. Как только противник отпустит задний конец палки — или даже если он этого не сделает — откройте ладонь левой руки и расположите ее вдоль палки так, чтобы пальцы глядели в тыльную ее часть. Сделайте шаг вперед правой ногой. Толкайте правой рукой тыльную часть палки вперед по кругу через верхнюю часть руки противника. Тяните палку влево и вверх по кругу, чтобы выполнить бросок. Противник упадет на плечо или на спину, если бросок будет хорошо захручен. Поднимите палку над головой и ткните его в бок или в почки.

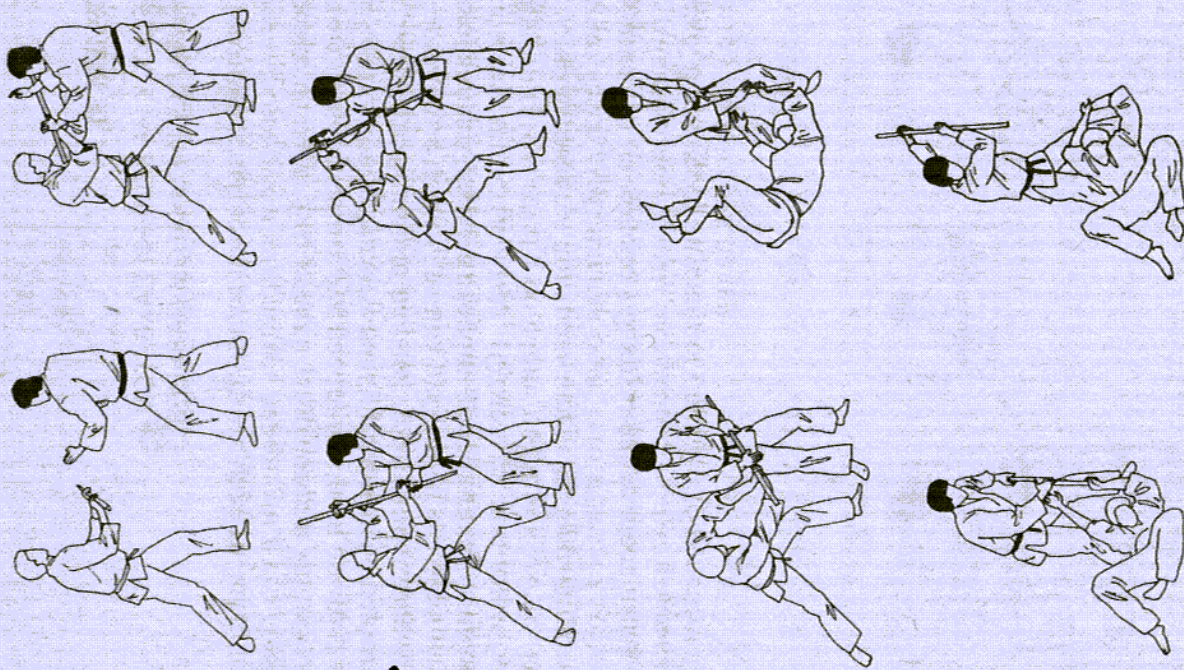


ПРИЕМ 30

БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ РУК ПРОТИВНИКА ЗАХВАТОМ ЗА ПАЛКУ

Противник хочет толкнуть вас палкой. Поднимите вверх правое предплечье и блокируйте палку с внутренней стороны его левой руки.левой рукой схватите внешнюю часть палки возле его правой руки. (Не хватайте палку пальцами правой руки до тех пор, пока противник не окажется на земле.) Противник продолжает толкать, а вы заворачивайте палку против часовой стрелки, толкая ее правым предплечьем и тащите левой рукой, одновременно занося левую ногу назад по дуге. Продолжайте закручивать шест против часовой стрелки, подтягивая кисть левой руки к своему левому боку, чтобы завершить выполнение броска. Не забудьте развернуть туловище влево во время броска.

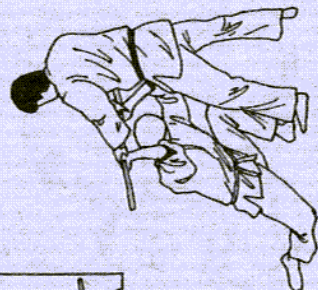
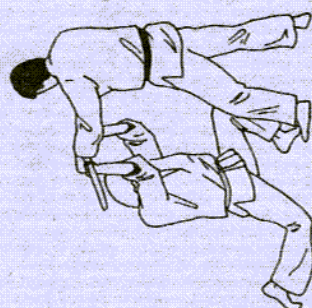
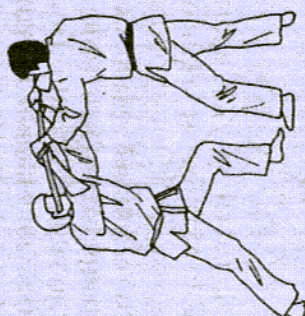
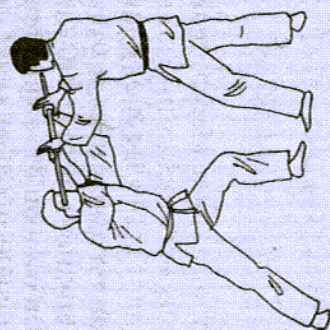
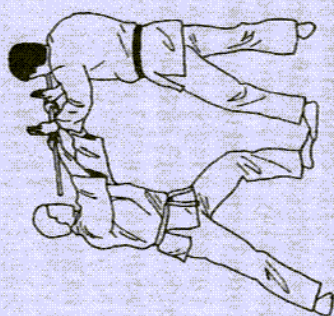
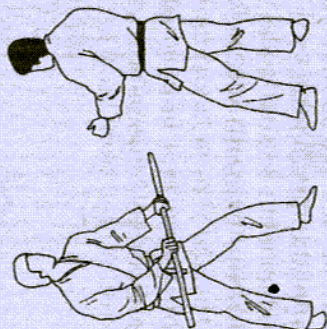
Как только противник окажется на земле, вырвите палку из его рук, если он все еще за нее цепляется, и нанесите колющий удар в какую-нибудь уязвимую точку.



ПРИЕМ 31

БРОСОК НА КОЛЕНИ ЗАХВАТОМ ЗА ПАЛКУ И РЫЧАГОМ ПАЛЬЦЕВ

Противник пытается толкнуть вас палкой, вы поднимаете кисти своих рук и упираетесь ладонями в его сомкнутые на деревке пальцы. Его кулаки упрутся в ваши ладони, а большие пальцы ваших рук распрямлены и смотрят друг на друга. Слегка приподнимите палку и своими большими пальцами захватите большие пальцы противника сверху. Наложите остальные пальцы ваших рук на его кулаки и начинайте выворачивать палку в сторону противника, загибая таким образом его запястья назад. (Отметьте, как ваши большие пальцы прижимают его большие пальцы к палке. Именно этим устанавливается контроль над действиями противника и причиняется ему сильная боль, что и делает возможным опускание его на колени.) Закручивайте шест назад и вниз на противника, тем самым заставляя его опуститься как можно ниже. В процессе опускания ударьте его коленом в лицо и вырвите у него из рук палку.



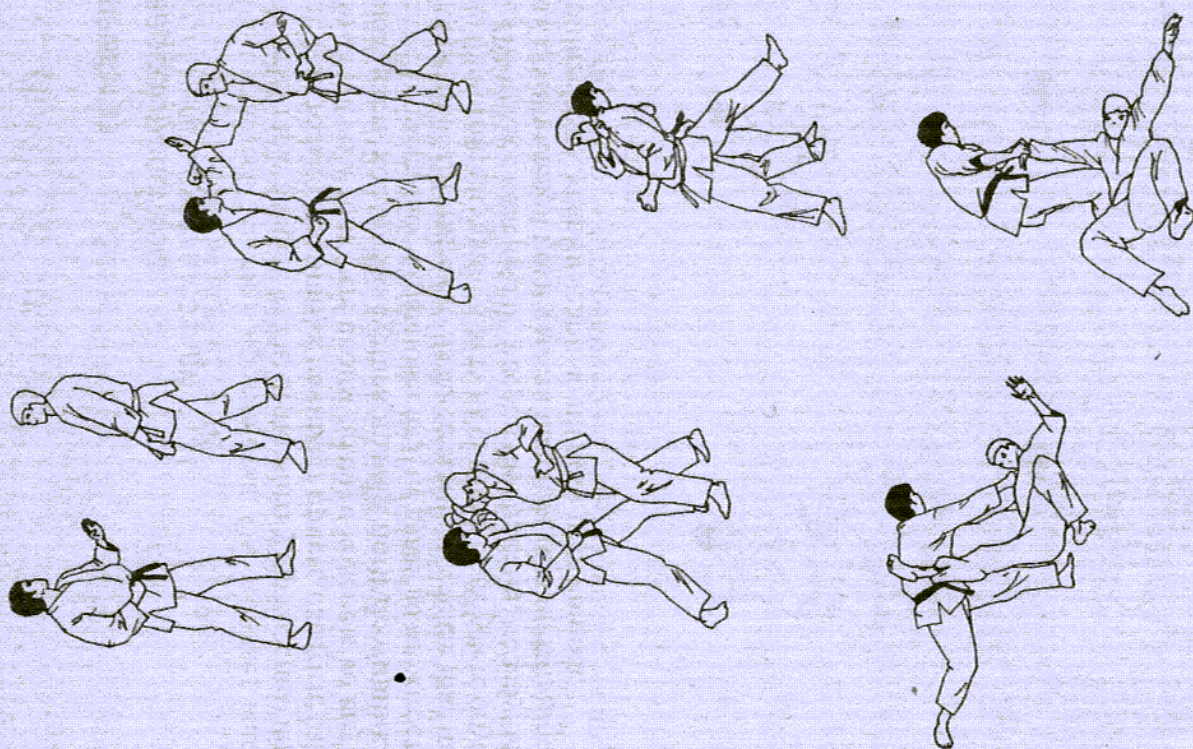
БРОСКИ ПОДБИВОМ НОГИ

ПРИЕМ 32

БРОСОК ПОДБИВОМ НОГИ СЗАДИ

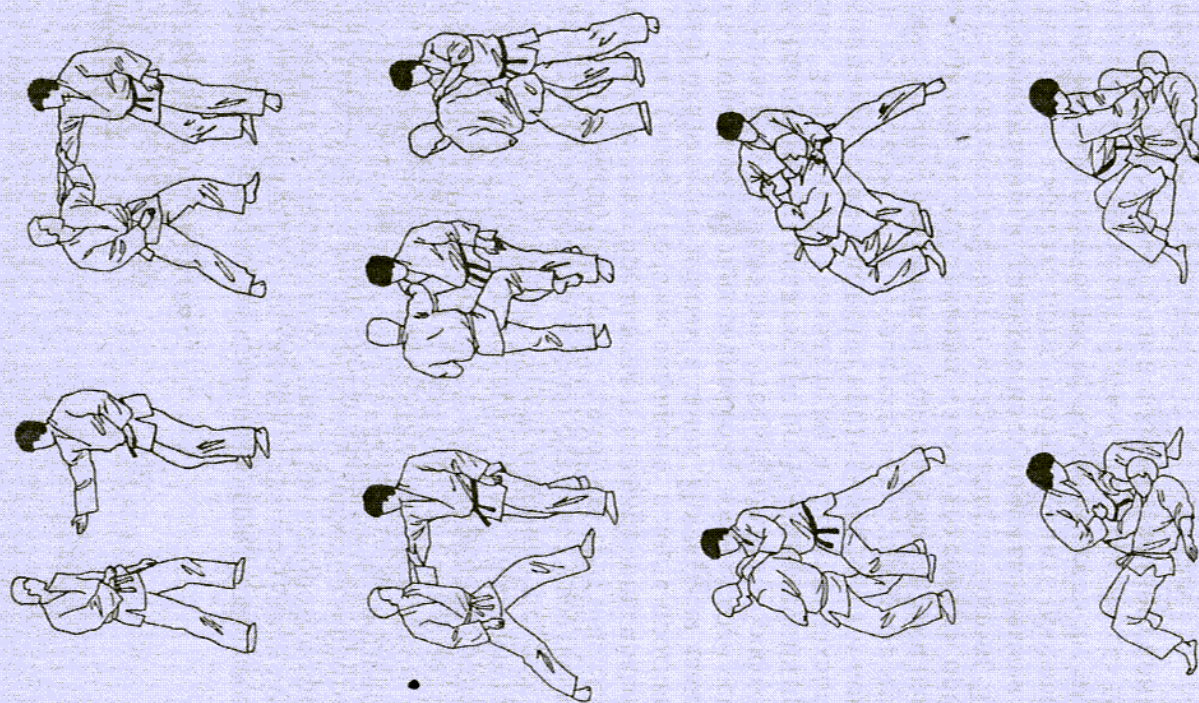
Отбейте левым предплечьем удар правой руки противника в левую сторону. Сделайте небольшой шаг левой ногой вперед, чтобы сохранить равновесие. Передвиньте левую ногу к внешней части ступни правой ноги противника, так чтобы ваша левая и его правая ступни были почти параллельны. Ваша правая рука хватает левый локоть нападающего, чтобы толчком заставить его потерять равновесие, в то время как свою правую ногу вы пронесите вперед и вверх, чтобы подбить его правую ногу сзади. С размаха бейте его правую ногу своей правой, чтобы он упал на спину. Сами наклоняйтесь вперед, чтобы сохранить равновесие. Затем упадите на правое колено, поставив его на ребра противника.

Прием 32



ПРИЕМ 33 **БРОСОК ПОДБИВОМ** **КОЛЕННОГО СУСТАВА СЗАДИ**

Вы пытаетесь схватить противника. Он отбивает вашу руку и делает шаг вперед, чтобы выполнить удар коленом или захват. Как только противник начинает прием, схватите сзади его за плечо и толкните своим правым коленом во внутреннюю часть коленного сустава правой ноги противника, выводя его тем самым из равновесия и не давая возможности провести прием. Тяните его назад за плечо и, сделав шаг назад левой ногой, заставьте упасть на спину. Когда будете опускаться на правое колено для завершения приема, не забудьте убрать ступню левой ноги с места падения тела противника. Завершите дело, ударив ладонью по носу противника.

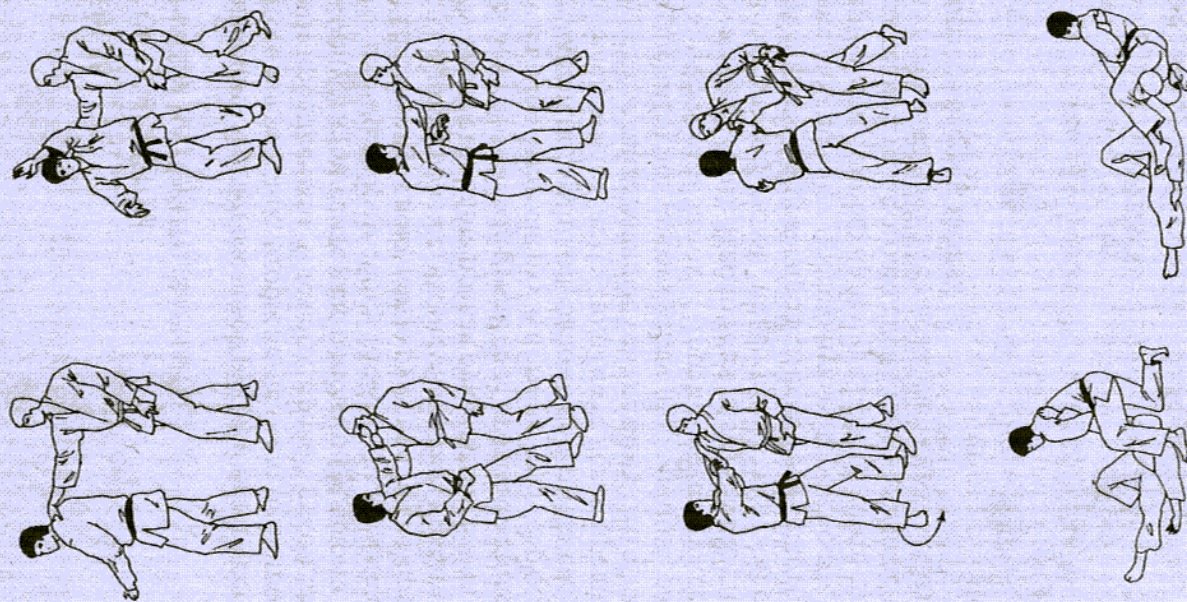


ПРИЕМ 34

БРОСОК ПОВОРОТОМ И РЫЧАГОМ НА ЛОКОТЬ

Нападающий хватает вас сзади правой рукой за правое плечо. Повернитесь вокруг оси, занося левую ногу сзади по дуге, чтобы оказаться лицом к лицу с ним. При повороте поднимите левую руку вверх и влево круговым движением против часовой стрелки для защиты, на тот случай, если противник во время поворота попытается нанести удар левой рукой. Ваша левая рука проходит над его правой и заходит снизу под ее локоть; свою правую руку положите на правое плечо нападающего.левой рукой захватите предплечье своей правой руки так, чтобы все пальцы, включая большой, находились сверху. Правое запястье нападающего должно оказаться у вас под мышкой, ладонь повернута кверху, а локоть смотрит вниз. Слегка приподнимите левое предплечье и надавите вниз правой рукой, чтобы вызвать болевое ощущение в локте противника, который оказывается взятым в замок. Продолжая давить на локоть нападающего, поворачивайтесь вокруг своей оси, занося левую ногу сзади по дуге, чтобы выполнить бросок.

Когда противник окажется на полу, опуститесь на правое колено. Зафиксируйте захват руки и сделайте захват шеи «ножницами», слегка потянув противника вверх и подведя левую ногу к его горлу. Подайтесь назад, просунув правую ногу под затылок противника. Если ваш захват руки нападающего крепок, то это приведет к тому, что его шея приподнимется и окажется зажатай между вашими ногами. Захватите шею противника, перекрестив ступни и выпрямляя ноги. (Не пытайтесь сжимать ноги, чтобы удушить противника. Мышцы ног работают более эффективно, если вы их распрямляете.) Одновременно с этим еще отклонитесь назад, чтобы закрепить захват руки и добиться полного контроля над противником.

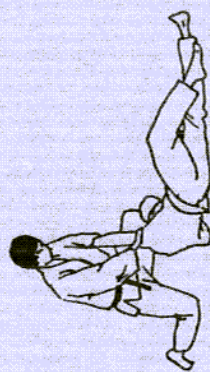
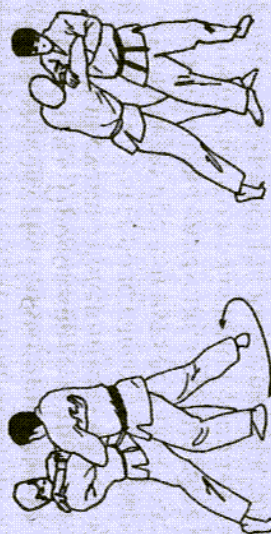
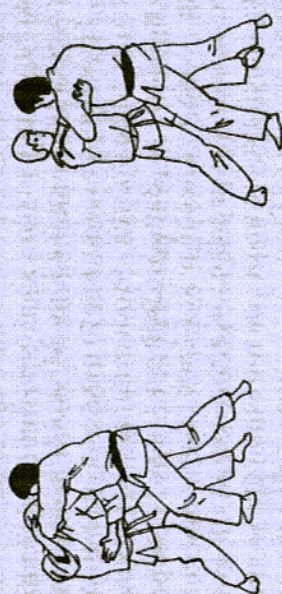
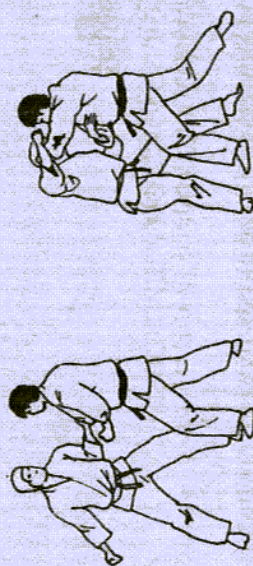


ПРИЕМ 35

БРОСОК ПОВОРОТОМ И РЫЧАГОМ НА ЛОКОТЬ (ВАРИАНТ)

Нападающий хватает вас левой рукой и тянет к себе. Слегка подайтесь вперед, так, чтобы легче было блокировать его удар левым предплечьем. Сделайте правой рукой движение поперек корпуса и нанесите удар основанием ладони по грудной клетке или по ребрам сбоку. Можно также нанести удар по скуле. Перенесите свою левую руку над правой рукой нападающего, а затем под нее, чтобы она заняла позицию у локтя или чуть выше его. Ваша правая рука находится на его правом плече. Захватите левой рукой свое правое предплечье так, чтобы все пальцы были сверху. Кисть его правой руки теперь захвачена вашей подмышкой, ладонь повернута вверх, а локоть направлен вниз. Слегка подымите левое предплечье, а правой рукой сделайте давящее усилие вниз, это вызовет болевое ощущение в локтевом суставе противника, захваченном таким образом в замок. (Противник вынужден будет привстать на цыпочки). Продолжая давить левым предплечьем на его локтевой сустав, повернитесь на левой ступне и совершите бросок. Если вы продвигаете это с партнером на тренировке, соблюдайте предельную осторожность.

Швырнув противника на землю, продолжайте сохранять замок. Для окончательного подавления сопротивления опуститесь на правое колено, все так же удерживая захват, и слегка отклонитесь вверх и назад.

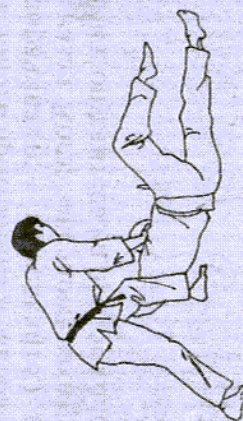
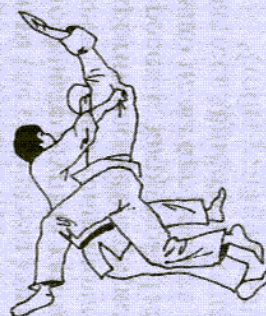
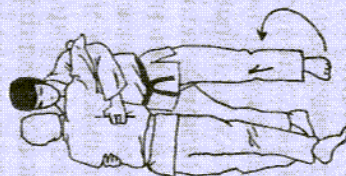
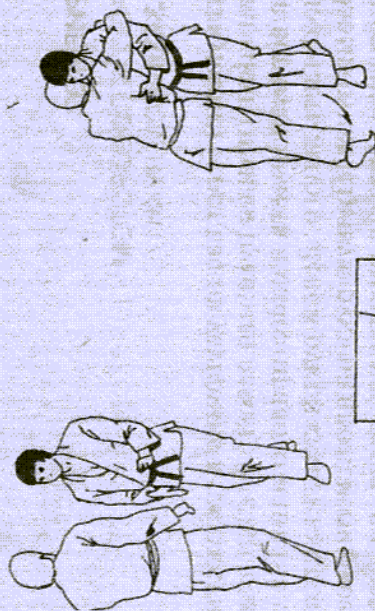


ПРИЕМ 36

БРОСОК ПОВОРОТОМ И ШИПКОВЫМ ЗАХВАТОМ ЗА КОРПУС

Противник схватил вас двумя руками спереди. В ответ вы должны захватить пальцами его тело по бокам (или под нижними ребрами), вызывая тем самым сильные болевые ощущения (см. вставку) и вынуждая противника ослабить захват. (Вы продолжаете поворачивать кисти своих рук как бы ввинчивая их в тело противника, чтобы боль усиливалась). Сделайте шаг вперед правой ногой по направлению к противнику. Занесите левую ногу сзади по дуге, повернувшись на правой ступне, а руками сделайте такое движение, как будто вы поворачиваете рулевое колесо влево. Причиняемая вашими пальцами боль вынудит противника оторваться от пола.

Как только противник окажется на полу, можно использовать какой-нибудь подходящий прием для установления над ним полного контроля. При проведении броска ни в коем случае не следует пытаться приподнять противника — это будет ошибкой.

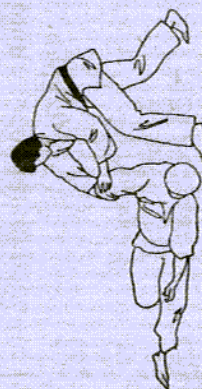
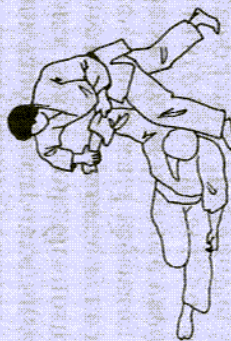
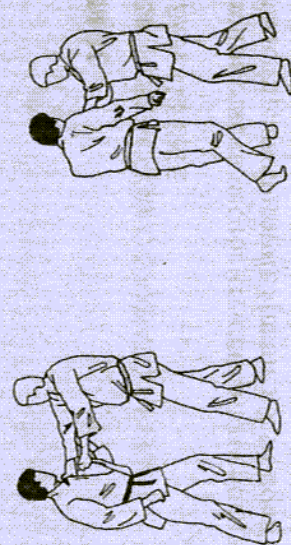


ПРИЕМ 37

БРОСОК ПОВОРОТОМ С ЗАХВАТОМ РУКИ

Атакующий берет вас на удушение перекрестным захватом лацканов (правая рука над левой). Его правая рука захватила верхнюю часть вашего правого лацкана, а левая — нижнюю часть левого.левой рукой схватите противника за его правый рукав. Правую руку на протяжении всего выполнения броска держите опущенной вниз, у своего правого бока. Сделайте оборот вокруг оси против часовой стрелки, продолжая крепко держать его левую руку так, чтобы вы могли плотно прижаться к туловищу противника. Удерживая свою правую руку у правого бока, вы сможете придавить правую руку противника к его корпусу. Держите туловище прямым (не сгибайтесь); делая перекрестный шаг правой ногой поставьте ступню как можно ближе к лодыжке его правой ноги, чтобы блокировать ее. Продолжайте поворачиваться против часовой стрелки влево, чтобы выполнить боковой бросок с закруткой. Помните основное правило: смотреть надо не на противника, а в том направлении, куда вы собираетесь двинуться. Тогда ваше тело само последует куда надо.

Чтобы установить полный контроль над противником с помощью рычага на локоть, правой рукой схватите запястье его правой руки. Ладонь левой руки, сложенную «лодочкой» наложите на локоть противника и заворачивайте его вперед (именно заворачивайте — не толкайте!), в то время как его руку тяните назад. Когда завершите захват и противник упадет лицом вниз, опуститесь на правое колено.

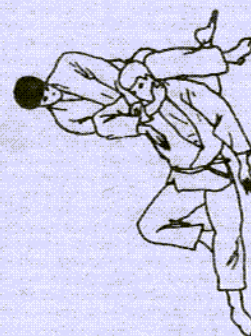
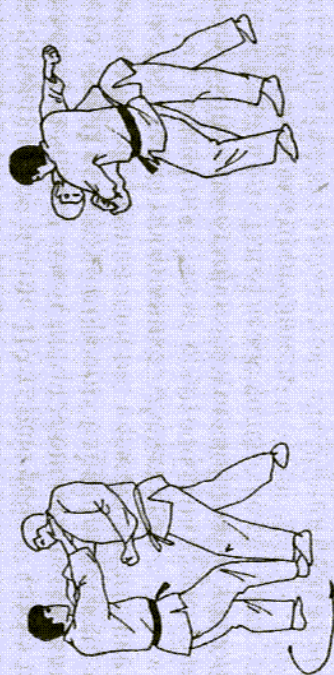
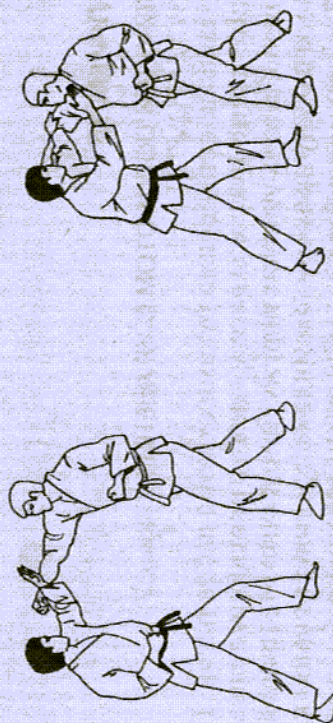


ПРИЕМ 38

БРОСОК ПОВОРОТОМ С ЗАХВАТОМ РУКИ И УДАРОМ ПО ШЕЕ

Левым предплечьем отбейте удар руки противника и следите шаг вперед левой ногой.левой рукой схватите противника за рукав, правую поднимите так, чтобы она оказалась с внутренней стороны его левой руки. Ладонью правой руки сложенной «чашкой» нанесите резкий удар по шее противника прямо под ухом (при этом должен быть слышен характерный хлопок) и сделайте шаг правой ногой, поставив свою ступню между ступней противника. (Удар болезненно подействует на среднее ухо противника и заставит его на несколько секунд потерять равновесие). Развернитесь на левой ступне на 180°, одновременно левой рукой тяните его правую руку и продолжайте движение своей правой рукой, закручивая ее влево и заваливая противника на пол.

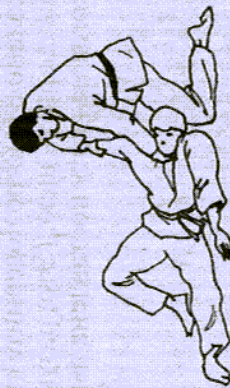
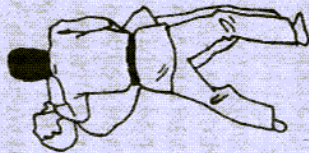
Схватив левой рукой свое правое предплечье, установите удушающий захват «ножницы» для полного удержания противника. При этом ваша правая кисть давит противнику под левое ухо, левая давит ему на шею с правой стороны. Можно также надавить на нервные окончания за трапецевидной мышцей, чтобы вместе с удушьем вызвать еще и боль.



БРОСОК ПОВОРОТОМ С УДУШЕНИЕМ

Нападающий обеими руками схватил вас за плечи. Поднимите левую руку и схватите одежду противника слева от его шеи. Ладонь смотрит наружу. Затем схватите правой рукой его одежду примерно на уровне середины грудной клетки. Тяните нападающего к себе правой рукой, чтобы удушить нападающего его же одеждой. (Совсем не обязательно при этом толкать левой рукой. Пусть всю работу делает правая.) Сделайте шаг назад левой ногой, поворачиваясь вокруг оси налево, чтобы выполнить бросок. Ваша правая рука продолжает тянуть его правый лацкан, а левое предплечье крепко упирается в горло противника удушающая его.

Для завершения приема опуститесь на левое колено. Тяните вверх правый отворот противника своей правой рукой, чтобы улучшить его. Ваше левое колено должно для упора находиться у затылка противника.

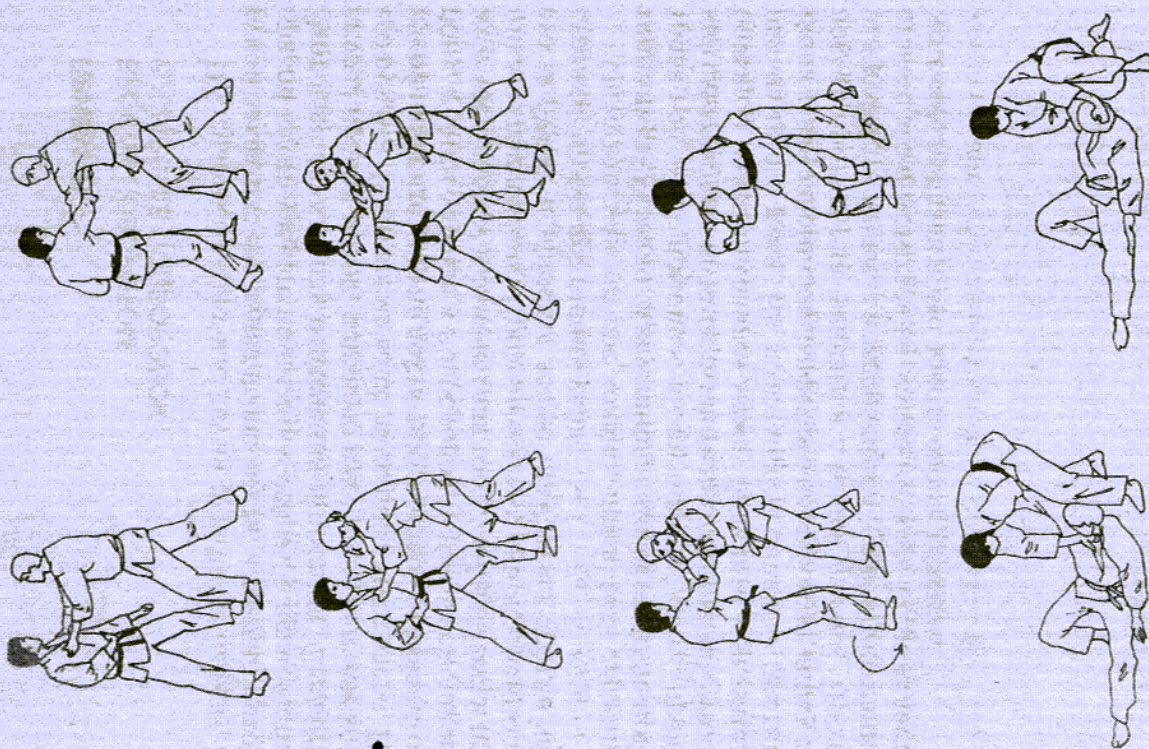


ПРИЕМ 40

БРОСОК ПОВОРОТОМ СО СКРУЧИВАНИЕМ ГОЛОВЫ

Нападающий хватает вас за одежду. Правым кулаком нанесите удар по солнечному сплетению противника с целью ослабить его захват. Чтобы удар получился как можно более сильным и резким, он должен идти от плеча.левой рукой обхватите голову противника сзади и схватите его волосы с противоположной (т.е. с левой) стороны. Чтобы надежно захватить волосы, растопырьте пальцы. Захватите как можно больше волос поближе к корням. Это гораздо болезненней и дает лучший контроль (сравнительно с захватом пряди волос за кончики), а также снижает вероятность того, что вы просто вырвете прядь волос. Когда затронута большая область, этого не произойдет. Сложите ладонь правой руки неглубокой чашкой и упритесь ею в основание подбородка противника. Тяните волосы противника с левой стороны на себя и толкайте его подбородок от себя, закручивая голову против часовой стрелки. Возможно, вам понадобится сделать небольшой шаг вперед правой ступней, чтобы сохранить равновесие. Занесите левую ногу сзади по дуге, поворачиваясь вокруг оси и продолжая сворачивать голову противника против часовой стрелки. Не тяните ее — поворачивайте.

Когда противник окажется на полу, опуститесь на правое колено и быстро поверните его голову в другую сторону, чтобы свернуть шею. (Это, разумеется, лишь в такой ситуации, когда на карту поставлена ваша жизнь!)

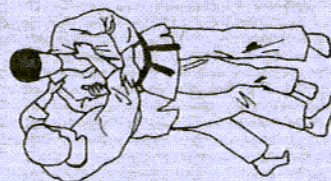
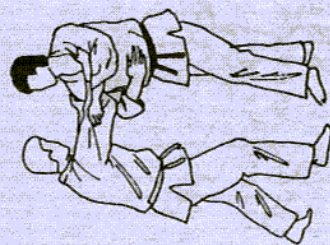


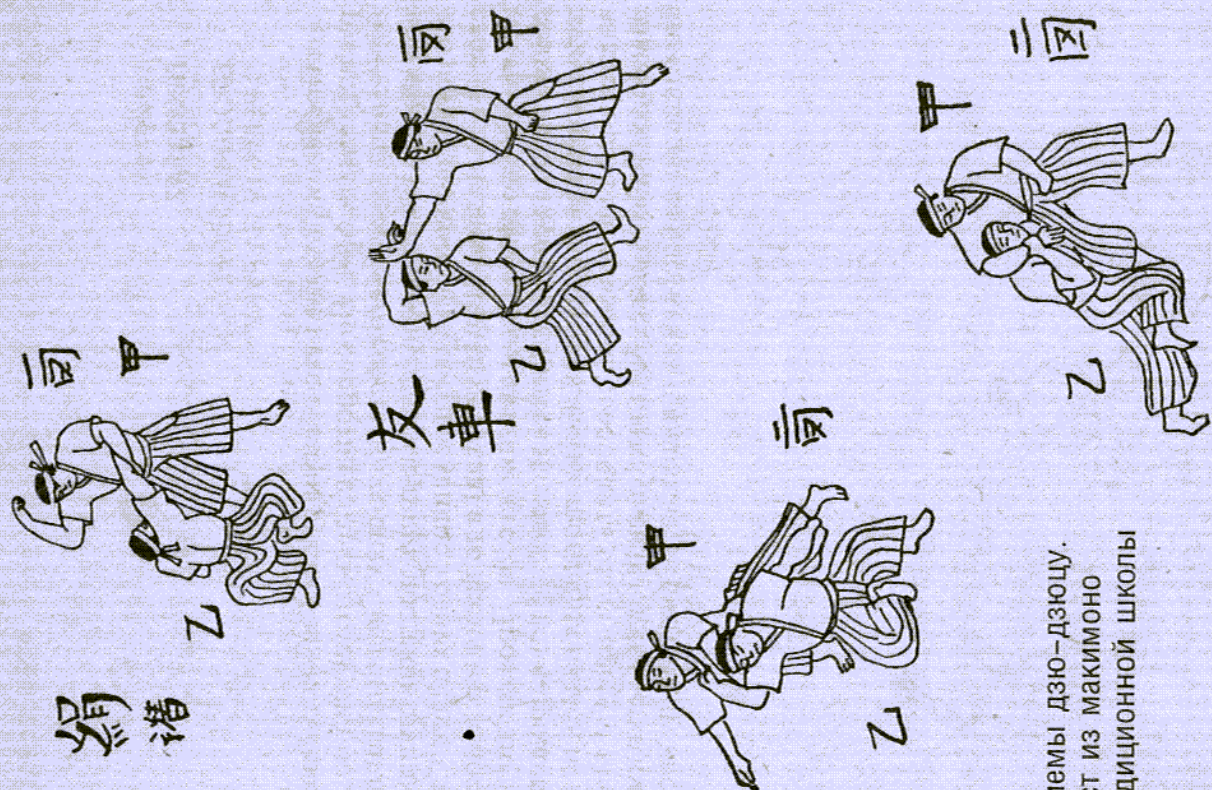
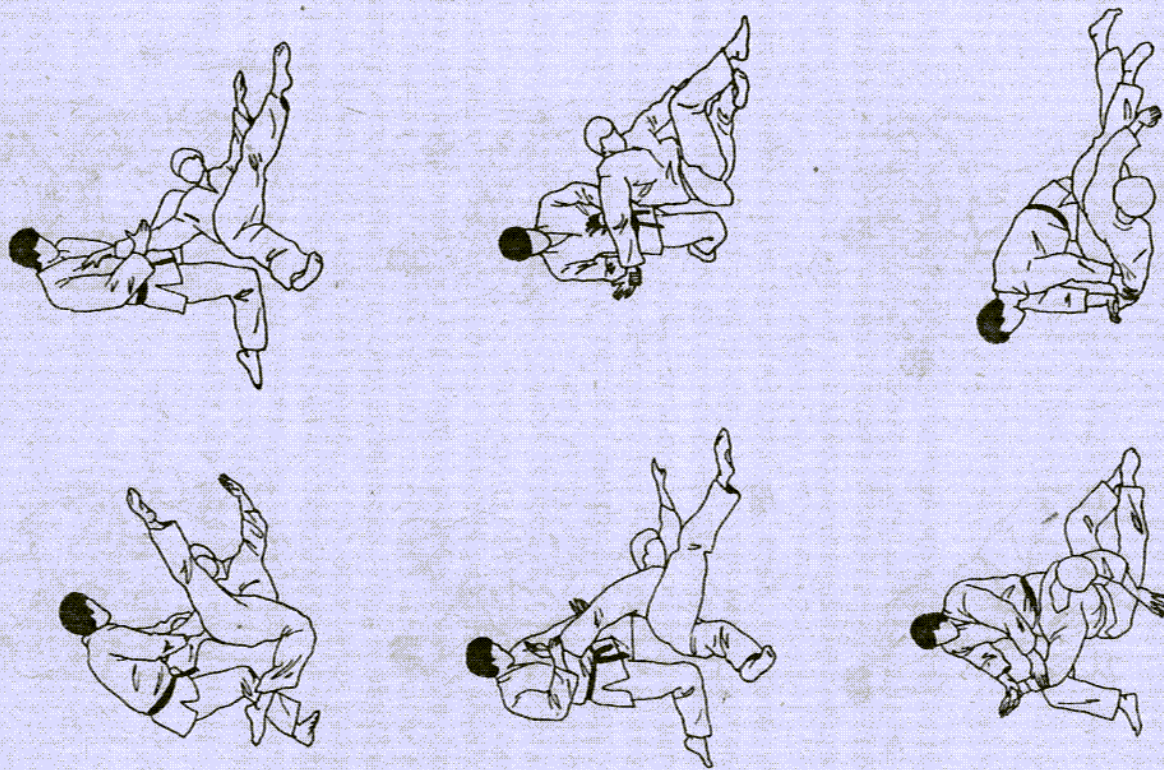
ПРИЕМ 41

БРОСОК ПОВОРОТОМ С УДАРОМ В ПОДБОРОДОК

Противник хватает вас двумя руками за одежду.левой рукой захватите его рукав выше локтя, а тыльной стороной правой кисти ударьте по нижним ребрам с правой стороны. Этот удар служит для отвлечения внимания. Сделайте шаг вперед правой ногой, а правую руку просуньте вверх между его руками. В это время ваше лицо повернуто влево. Правой рукой нанесите удар по локтю противника, отбивая его в стойку, а затем ударьте в подбородок основанием ладони той же руки. Удар предназначен для того, чтобы вывести противника из равновесия. Продельвая это, одновременно тяните его за рукав, и заносите левую ногу назад против часовой стрелки, чтобы противник упал.

Опуститесь на правое колено, продолжая держать противника как указано. Для установления окончательного контроля над ним с помощью выкручивания локтя, правой рукой схватите тыльную часть кисти противника так, чтобы ваш большой палец находился между кистью и указательным пальцами его руки. Не захватывайте запястье противника. Ваша левая ладонь складывается в неглубокую чашку, так что локоть противника находится в вашей ладони. Продолжая выкручивать запястье и заворачивать локоть противника, заставьте его опуститься на землю ничком. Если желаете, можете еще придавить его локоть своим коленом.



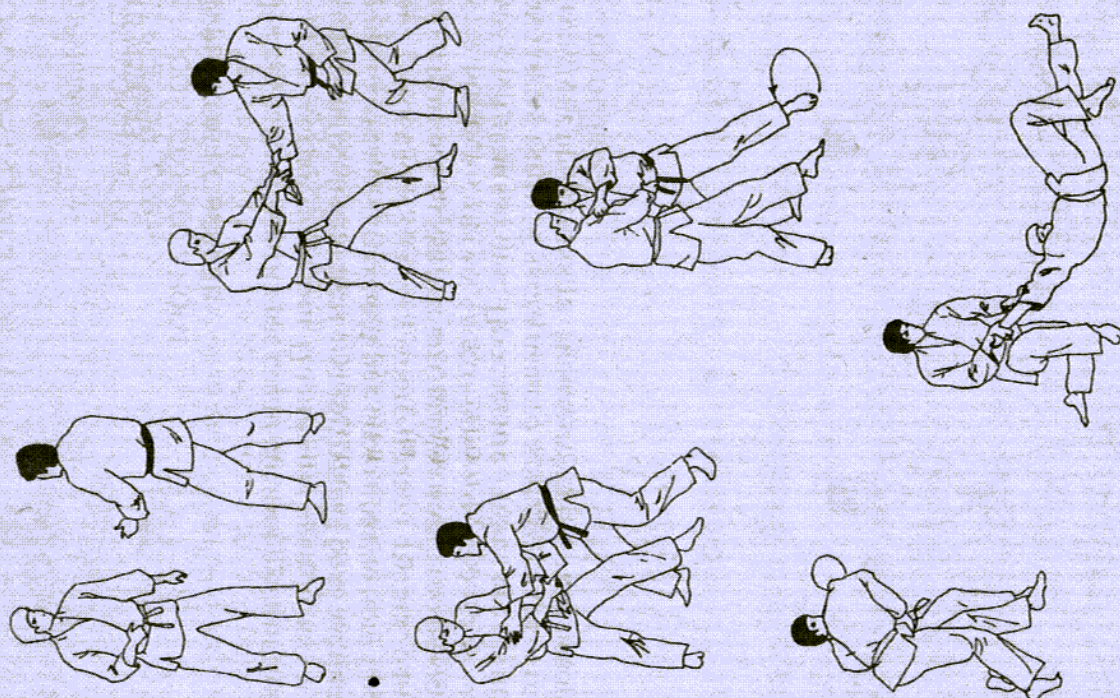


Приемы дзю-дзюцу.
Лист из макимоно
традиционной школы

ПРИЕМ 42

БРОСОК ПОВОРОТОМ С РЫВКОМ ЗА РУКУ

Противник схватил вас обеими руками за кисть правой руки и тянет к себе. Не сопротивляйтесь этому усилию. Вы будете использовать его собственную силу. Сделайте шаг правой ногой в ту же сторону, куда вас тянут, поставив ступню за его ногу и используя его тянущее усилие в своих целях. Схватите его за правую руку (или рукав) в то время как заносите левую ногу по дуге сзади и рваните на себя. Проведя это движение левой ногой, опуститесь на левое колено, продолжая тянуть противника за рукав. Когда противник падает, не пытайтесь раньше времени освободить свою правую кисть. Наоборот, бросок может быть выполнен быстро и легко именно тогда, когда противник продолжает держать вашу кисть.



БРОСКИ ЗАХВАТОМ НОГИ

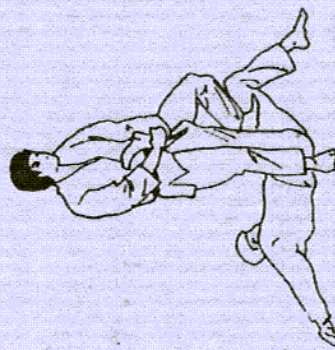
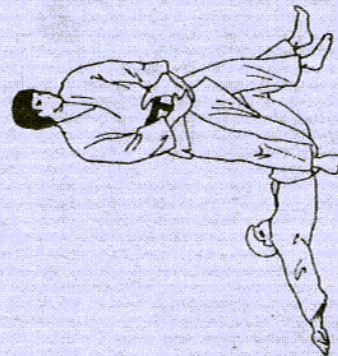
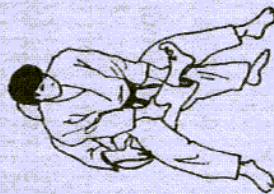
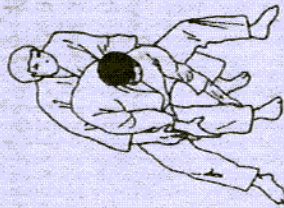
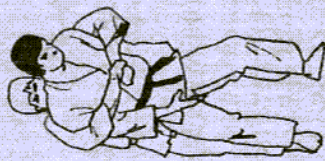
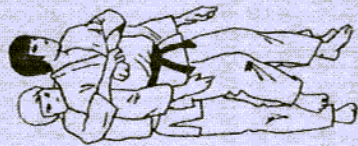
ПРИЕМ 43

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ И РЫВКОМ ЕЕ ВПЕРЕД

Нападающий схватил вас сзади обеими руками в обхват, не давая шевельнуть руками. Поднимите правую ногу и сильно ударьте пяткой в подъем ступни; резкая боль заставит его ослабить захват. Быстро сдвиньте свою правую ногу так, чтобы она находилась снаружи от его правой ступни, одновременно нагнитесь и схватите его правую ногу за лодыжку. Рывните ее вверх в сторону своего правого бедра, сбивая тем самым противника с ног. Проследите, чтобы его ступня ос- тановилась у верхней части вашего правого бедра, а отнюдь не в середине промежности. Нанесите удар пяткой левой ноги в пах противника.

164

Прием 43

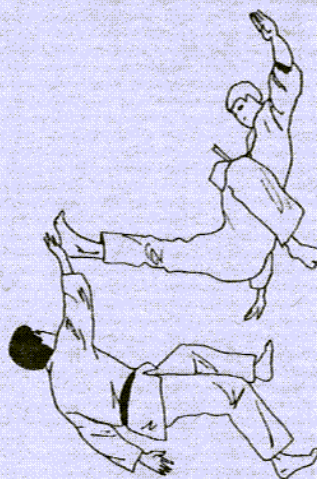
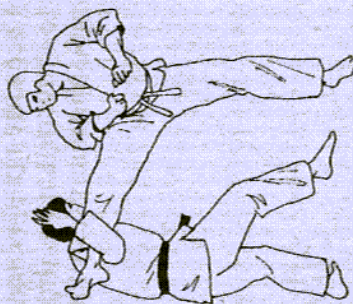
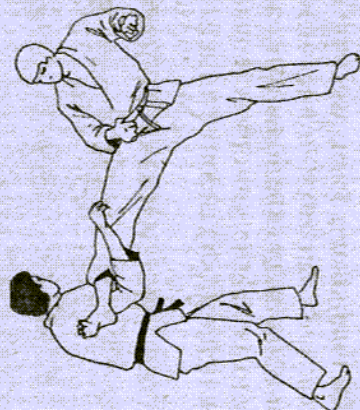


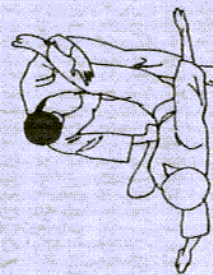
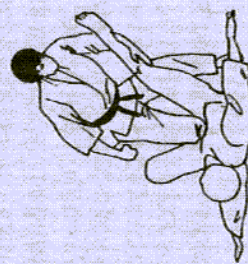
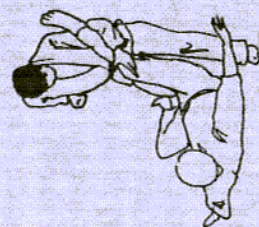
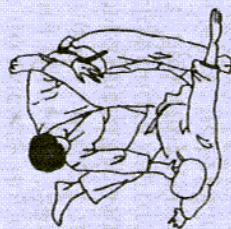
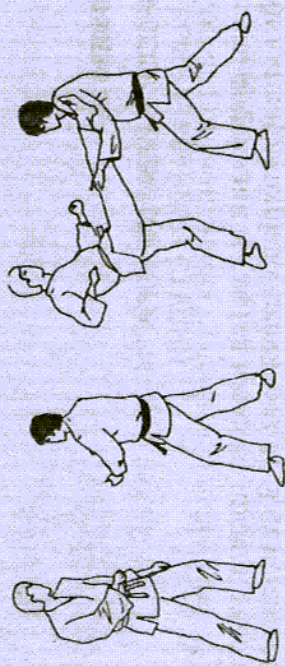
165

ПРИЕМ 44

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ И ТОЛЧКОМ ЕЕ НАЗАД

Когда противник пытается нанести фронтальный удар ногой, сделайте шаг левой ногой влево. В то же время правой рукой блокируйте ногу противника, отбивая ее в сторону и захватывая ее крюком снизу. После того, как захватили ногу противника сгибом локтя, сделайте шаг вперед правой ногой и протяните свою правую руку к лицу нападающего, чтобы выполнить бросок. Следуя за движением противника, сделайте шаг вперед левой ногой, если это необходимо для сохранения равновесия.





ПРИЕМ 45

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ И ПОДНОЖКОЙ

Когда противник наносит фронтальный удар ногой, сделайте шаг вправо и наклонитесь в ту же сторону, чтобы уйти с линии атаки. Отбейте атакующую ногу левым предплечьем, подбив им голень и захватите ее. Сделайте шаг вперед левой ногой и схватите левое плечо нападающего правой рукой. Поставьте свою правую ступню за левую ногу нападающего и, наклоняясь вперед, подбейте его ногу вверх. Во время нанесения удара держите правую ногу выпрямленной.

Затем вы можете отпустить плечо противника и ударить кулаком его в пах, либо прижать его пах своим правым коленом.

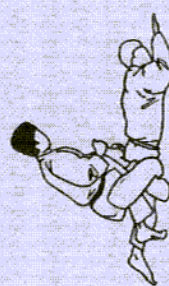
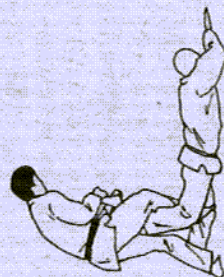
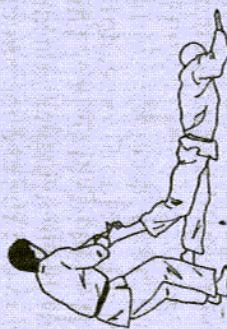
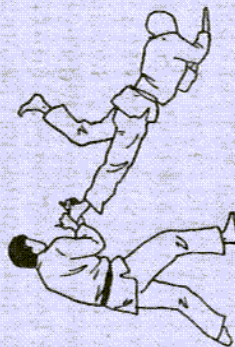
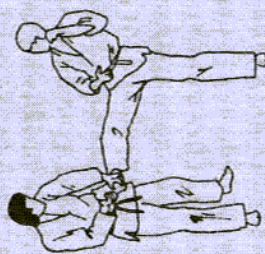
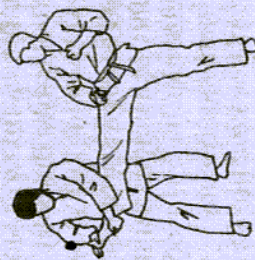
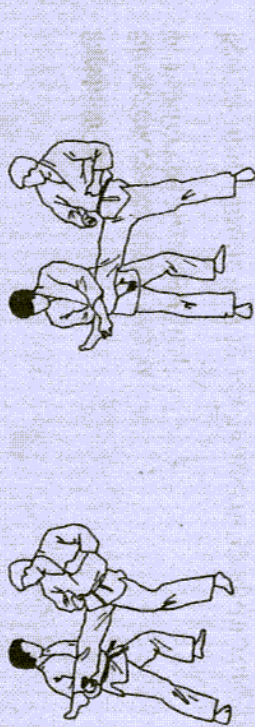
ПРИЕМ 46

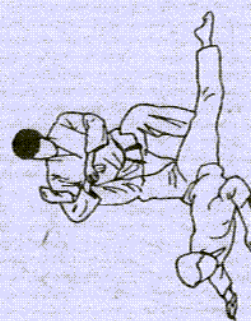
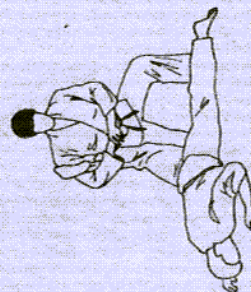
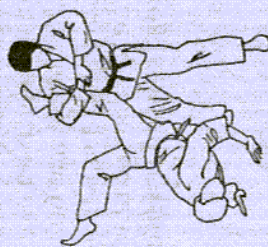
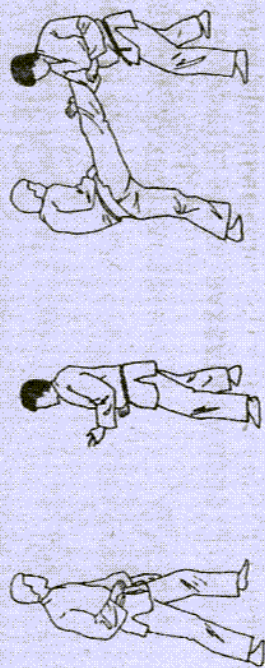
БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ И ВЫКРУЧИВАНИЕМ СТУПНИ

Когда противник пытается нанести прямой удар ногой, вы отбиваете ногу вправо правой рукой. Затем двигаете правое предплечье вверх, раскрывая ладонь. Протяните левую руку и схватите пятку противника. Правой рукой схватите ступню противника в области подушечки (ваша правая кисть будет служить точкой опоры в этом броске, а его пятка — рычагом). Занесите назад по кругу левую ногу, одновременно выкручивая ступню противника против часовой стрелки. Это движение бросит нападающего наземь.

Как только противник окажется на земле, можете перейти к рычагу на коленный сустав. Для этого сделайте шаг вперед левой ногой, продолжая удерживать обеими руками ногу противника задранной вверх, и переступите через нее правой ногой. Опустите правую ногу на пол между ногами противника справа от своей левой ступни (большие пальцы ваших ног направлены в сторону паха противника). Опускаясь вниз, сгибайте его ногу. (На тренировках делайте это крайне осторожно, чтобы не допустить перелома ноги партнера в коленном суставе). Опустившись вниз, перетните его правую ступню вправо. Теперь можете больше уже не держать ступню противника руками. (Она в таком положении, что вы давите на нее всем своим весом и противник не может распределить ногу, чтобы отбросить вас назад).

Для выхода из позиции полного контроля над противником, перекатитесь вправо, снимая таким образом захват. Это единственный безопасный выход из данного захвата, при котором вы не рискуете причинить себе или партнеру серьезные травмы. Ни в коем случае не пытайтесь выйти из замка просто вставая — можно потерять равновесие и последствия тогда будут крайне печальными.





ПРИЕМ 47

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ И РЫЧАГОМ НА КОЛЕНЕ

Когда противник пытается нанести удар ногой, блокируйте и отбейте удар в сторону так же как в предыдущем приеме. Захватите его ногу, согнув руку крюком, затем поднимите руку вверх и сделайте шаг вперед правой ногой. Поднимите левую руку и схватите ею тыльную сторону кисти своей правой руки, притянув ногу противника к себе и крепко ее удерживая. Повернитесь влево, осуществляя давление на коленный сустав противника своим правым предплечьем. Не забудьте несколько отклониться назад, чтобы во время броска его правая нога не зацепила вам голову.

Выполнив бросок, опуститесь на правое колено. Ступня противника должна быть надежно прижата подъемом к верхней части вашего правого плеча. Чтобы установить полный контроль с помощью болевого приема, поверните свое правое предплечье вверх и внутрь по направлению к грудной клетке, позволяя предплечью скользить вверх вдоль ахиллеса сухожилия противника.

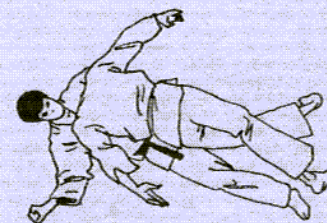
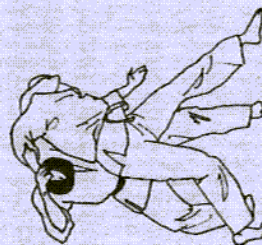
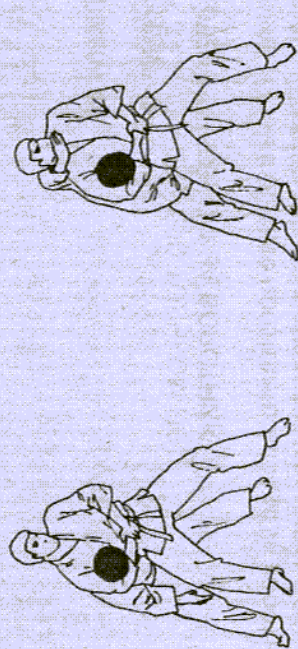
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ШЕЮ

ПРИЕМ 48

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ НАЖАТИЕМ НА НОС

Упритесь ладонью левой руки в подбородок противника (или, как показано на вставке средним пальцем в основание его носа) и поверните его голову влево. Помните, что надо поворачивать голову именно толкая влево, не тяните ее назад. После того, как это будет сделано и он ослабит захват, высвободите свою голову.

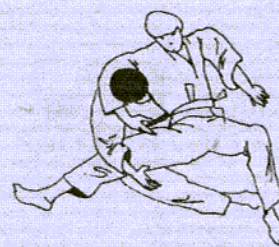
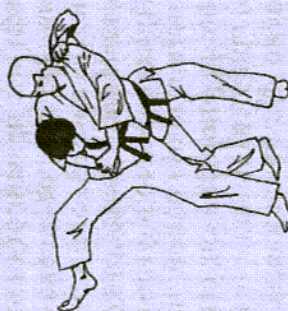
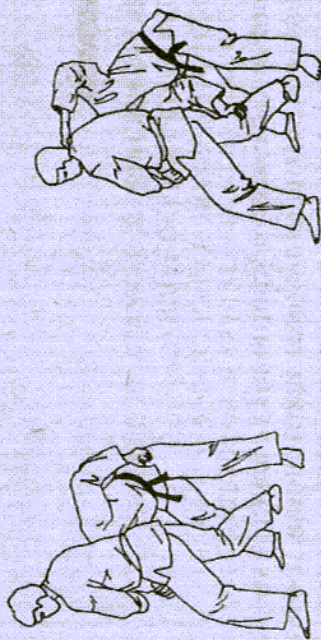
Просуньте свою левую руку вниз и вокруг шеи так, чтобы ее предплечье было под его подбородком, и захватите его голову в замок под мышкой. Нанесите удар локтем правой руки ему по позвоночнику.



ПРИЕМ 49

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ ТОЛЧКОМ ПОД КОЛЕНО И РЫВКОМ ЗА ВОРОТНИК

Левой рукой схватите противника сзади за воротник или за волосы. Правую ладонь поместите на внутреннюю сторону коленного сустава его правой ноги, большим пальцем вниз. Надавите ладонью на коленный сустав. Нога противника рефлекторно дернется. (Если это не поможет, попробуйте сильно ущипнуть внутреннюю часть бедра противника чуть выше коленного сустава ногтями большого и указательного пальцев правой руки). Как только он поднимет ногу, продолжайте толкать ее еще выше. В то же время занесите свою левую ногу сзади по дуге, убирая ее с того места, куда упадет тело противника, и дергайте врага за воротник, тяня вниз. При его падении, если он все еще удерживает вашу голову в «галстук», последуйте за противником на пол, упав на левое колено. Правой рукой схватите его за манжетку и сожмите со всей силой.

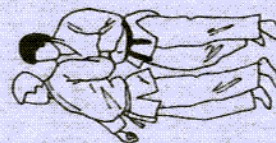
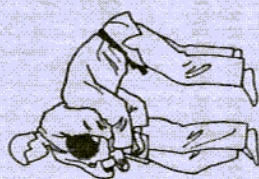


ПРИЕМ 50

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ ВЫЛАМЫВАНИЕМ ПАЛЬЦЕВ

Поднимите свою левую руку и захватите левое запястье противника. Поднимите правую руку ладонью кверху и зацепите ею как крюком пальцы противника. Тяните этот «крюк» на себя, разгибая ему пальцы, чтобы разжать захват, которым он сцепил свои руки. При этом ваша левая рука удерживает его левую руку в той же позиции. Тяните его руку вниз. Сделайте шаг назад правой ногой, высвобождая голову из захвата, и продолжайте все так же удерживать его запястье.

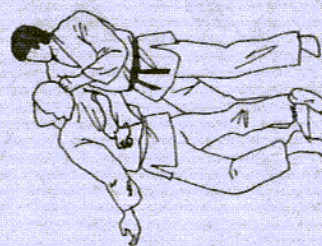
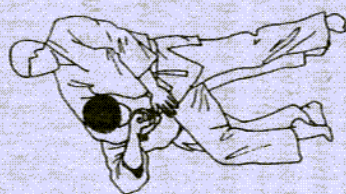
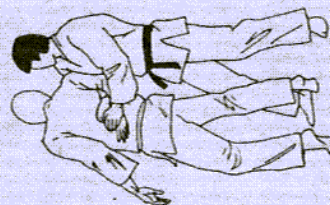
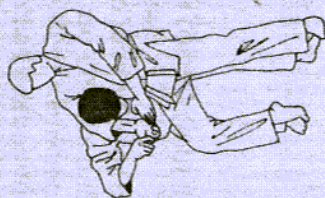
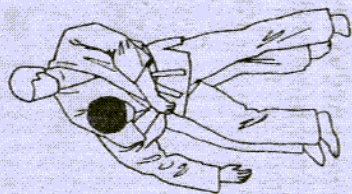
Заверните руку противника у него за спиной вверх, беря ее в замок. Ваша правая рука отпускает пальцы противника и вцепляется ему в волосы или в воротник. Продолжая давить на захваченную в замок руку, вы поднимаете правую ногу и бьете противника по внутренней стороне коленного сустава левой ноги с такой силой, чтобы заставить ногу согнуться. Заставьте противника опуститься на землю, уложив его на локоть, при этом вы делаете шаг назад и опускаетесь на правое колено. На тренировках выполняйте этот прием с предельной осторожностью.



ПРИЕМ 51

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ РЫЧАГОМ НА БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Из положения захвата достаньте правой рукой сцепление кисти противника и схватите большой палец его правой руки, помещая свой большой палец у основания его большого пальца. Тяните его большой палец вверх и в сторону, чтобы ослабить захват. Продолжая удерживать большой палец противника, заведите его правую руку ему за спину. В этой точке левая рука может помочь правой в установлении замка. Чтобы замок получился надлежащим образом, локоть противника должен находиться между вашей рукой и туловищем. Большой палец его руки должен быть направлен вниз, а ладонь — в сторону его спины. Теперь, крепко держа большой палец, тяните его на себя, а голову за волосы тяните назад и вниз, чтобы установить полный контроль над противником.



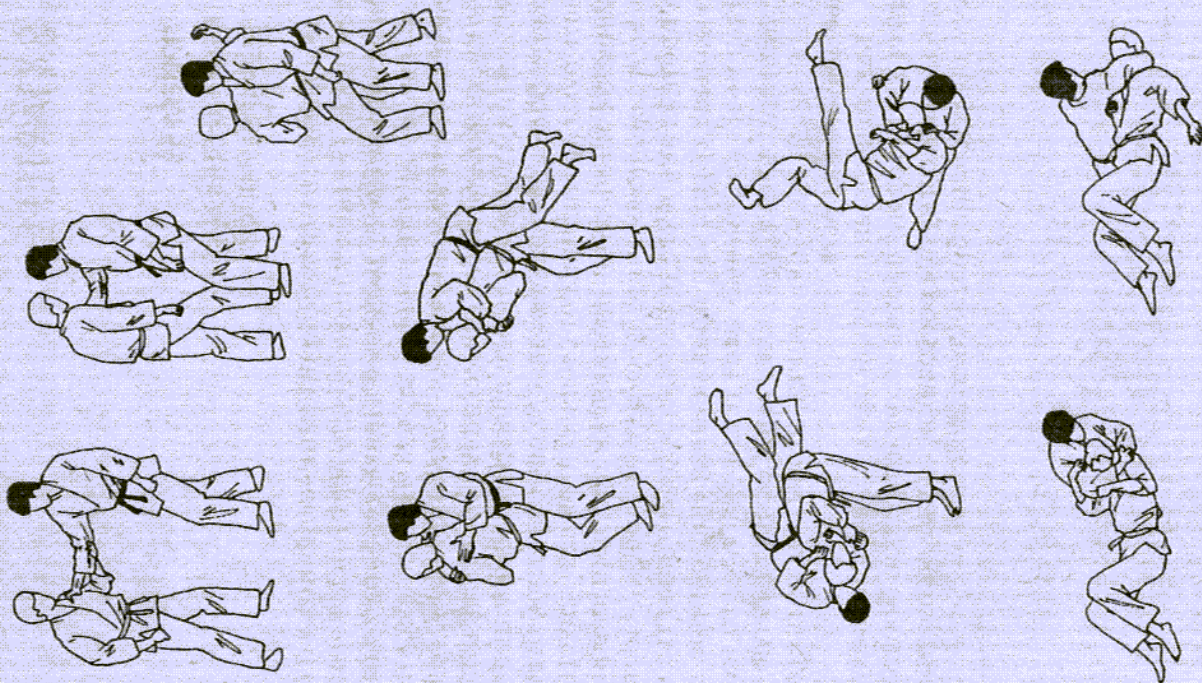
БРОСОК ЧЕРЕЗ СЕБЯ В КУВЫРКЕ

ПРИЕМ 52

БРОСОК ЧЕРЕЗ СЕБЯ КУВЫРКОМ ВПЕРЕД

Из позиции готовности схватите противника за воротник. Когда противник двинется в вашу сторону, чтобы выполнить стандартный бросок через бедро, положите руку ему на плечо. Когда он нагнулся для броска и ваши ноги уже оторвались от пола, крепко схватите плечо противника. Когда противник завершает движение броска через бедро, добавьте к импульсу его движения свой собственный импульс с опрокидывающим моментом, для чего как можно крепче держитесь за его плечо. Противник, таким образом, сам окажется брошенным и упадет на пол слева от вас.

Сразу же после этого захватите его голову (или шею) для полного обездвиживания.



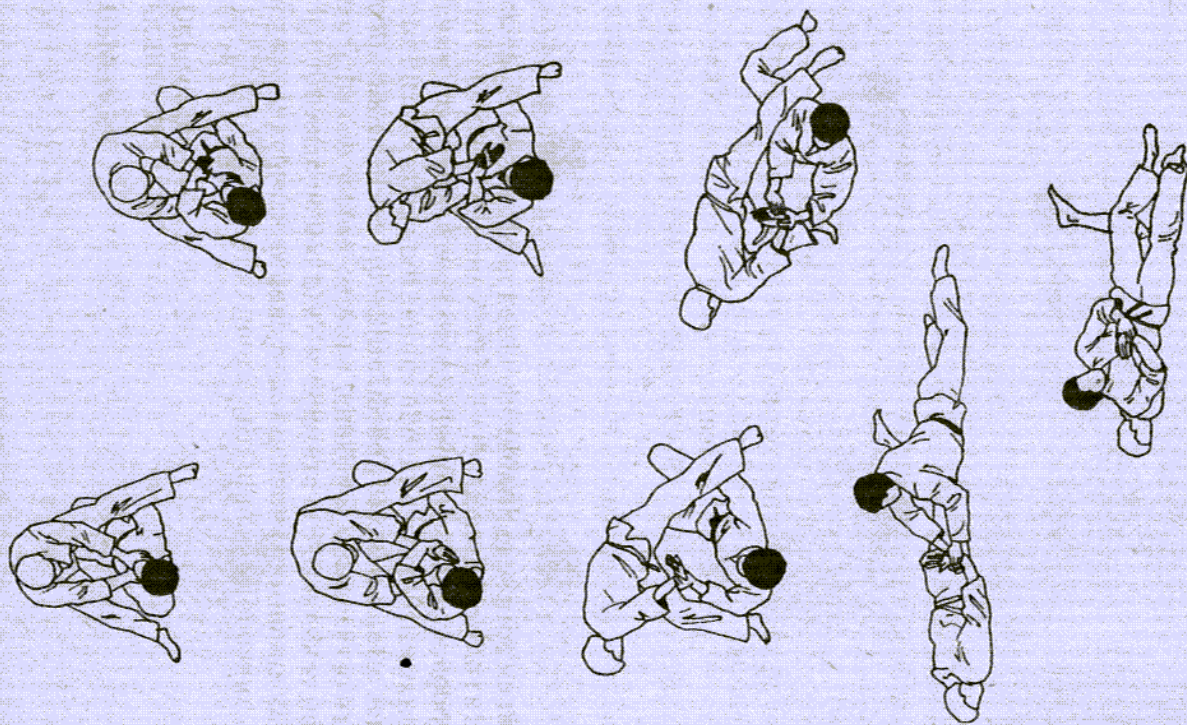
ТЕХНИКА САМООБОРОНЫ В ПАРТЕРЕ

ПРИЕМ 53

ОСВОБОЖДЕНИЕ РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Вы лежите навзничь, противник наклонился и пытается душить вас. Он может также сидеть верхом. Для выполнения приема это не имеет значения. Прием работает даже лучше, если противник будет сидеть верхом. Повернитесь направо и перенесите вправо левую руку. Зацепите его как крюком левую кисть нападающего, поместив свой большой палец между его большим и указательным пальцами, на срединный нерв. Давите большим пальцем на срединный нерв, отворачивая кисть руки противника от себя и сгибая ее в запястье. Поворачивайте кисть руки противника против часовой стрелки влево и сами поворачивайтесь в ту же сторону. Постарайтесь на протяжении всего приема держать его запястье как можно больше согнутым, прикладывая постоянное давление пальцем на срединный нерв (если удастся его нащупать). Поднимите правую руку и надавите ею на тыльную часть согнутой кисти руки противника, чтобы сбросить его с помощью рычага на кисть.

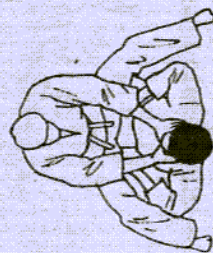
Как только нападающий сам окажется на полу, перекатитесь в его сторону против часовой стрелки. Продолжая держать кисть в согнутом состоянии, слегка приподнимите его руку для усиления болевого воздействия.



ПРИЕМ 54

ОСВОБОЖДЕНИЕ СКРУЧИВАНИЕМ ГОЛОВЫ

На тренировках выполняйте этот прием осторожно, чтобы избежать серьезных повреждений шеи. Противник душил вас. Поднимите левую руку и схватите его за волосы на затылке. Правую ладонь сложите чашкой и упритесь ею в подбородок противника. Толкайте правой рукой и тяните левой, поворачивая голову противника против часовой стрелки влево, сами при этом тоже поворачивайтесь влево, и сбросьте таким образом противника с себя. Для полной победы в процессе сбрасывания (или когда противник окажется на полу) можете свернуть ему шею.

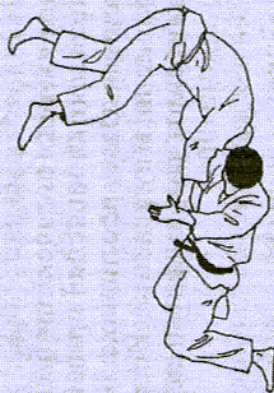


ПРИЕМ 55

БРОСОК ТОЛЧКОМ КОРПУСА С РЫЧАГОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Толчок ягодицами и рычаг большого пальца — это два разных приема, которые хорошо работают и сами по себе. Здесь они соединены вместе для большего эффекта. (Не забывайте ту часть приема, которая относится к толчку ягодицами, если у вас есть какие-нибудь проблемы с позвоночником). Противник сидит верхом и прижимает к полу ваши руки за головой. Разведите руки в стороны. Не пытайтесь их поднимать. Когда руки скользят в стороны по полу, держите ладони направленными вверх. Это движение нарушит равновесие противника. Подтяните пятки к своим ягодицам как можно ближе. Продолжайте двигать руки по полу вниз к своим бокам, выводя тем самым противника из равновесия. Не забудьте при этом повернуть голову влево или вправо. Затем поднимите руки к бокам нападающего, ладонями вверх, и захватите большие пальцы рук противника. Движением рук вверх заставьте его приподняться. Одновременно оттолкнитесь от пола ягодицами. Противник вынужден будет перекачаться через голову, чтобы избежать возможного перелома ключицы.

Этот прием очень полезен для женщин в ситуациях с попыткой изнасилования, особенно если она находится неподалеку от стены или иной твердой поверхности. Хотя вы, возможно, и не сумеете полностью перебросить агрессора через себя, прием приведет к тому, что он крепко ударится об эту стену головой. По окончании приема откатитесь в сторону.

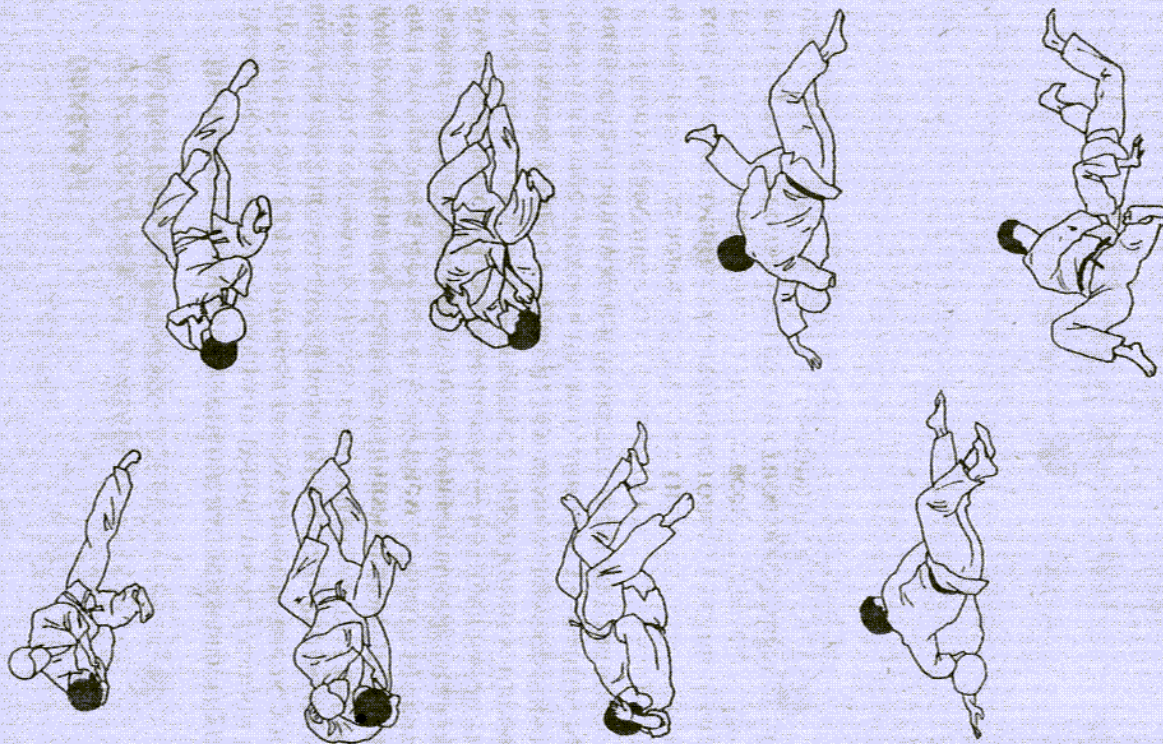


ПРИЕМ 56

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ДАВЛЕНИЕМ НОГИ И СКРУЧИВАНИЕМ ГОЛОВЫ

Противник захватил вашу шею локтевым сгибом и опустил свою голову вниз рядом с вашей, чтобы улучшить распределение веса тела. Повернитесь к противнику так, чтобы ваше туловище оказалось вплотную с его туловищем. Поднимите левую ногу и левую руку. Зацепите как крюком левую ногу противника своей левой ногой. Начните перетягивать противника через себя давлением левой ноги. Просуньте левую руку между вашими головами и положите на подбородок противника. Поворачивайтесь — не толкайте! — его подбодок от себя одновременно с давлением левой ногой и поворотом корпуса влево. Перекатите агрессора через себя, освободившись таким образом из захвата и уложив противника на пол лицом вниз.

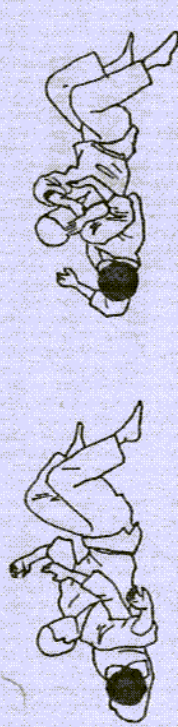
Потом просуньте кисть левой руки под шею противника и схватите свое левое предплечье (или запястье) правой рукой. Не поднимайте захваченную голову противника. Вмesto этого откиньтесь назад на нее всем туловищем. Не забывайте, что для большей надежности захвата ваше тело должно быть перпендикулярно телу противника.



ПРИЕМ 57

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ДАВЛЕНИЕМ НА ЗАТЫЛОК

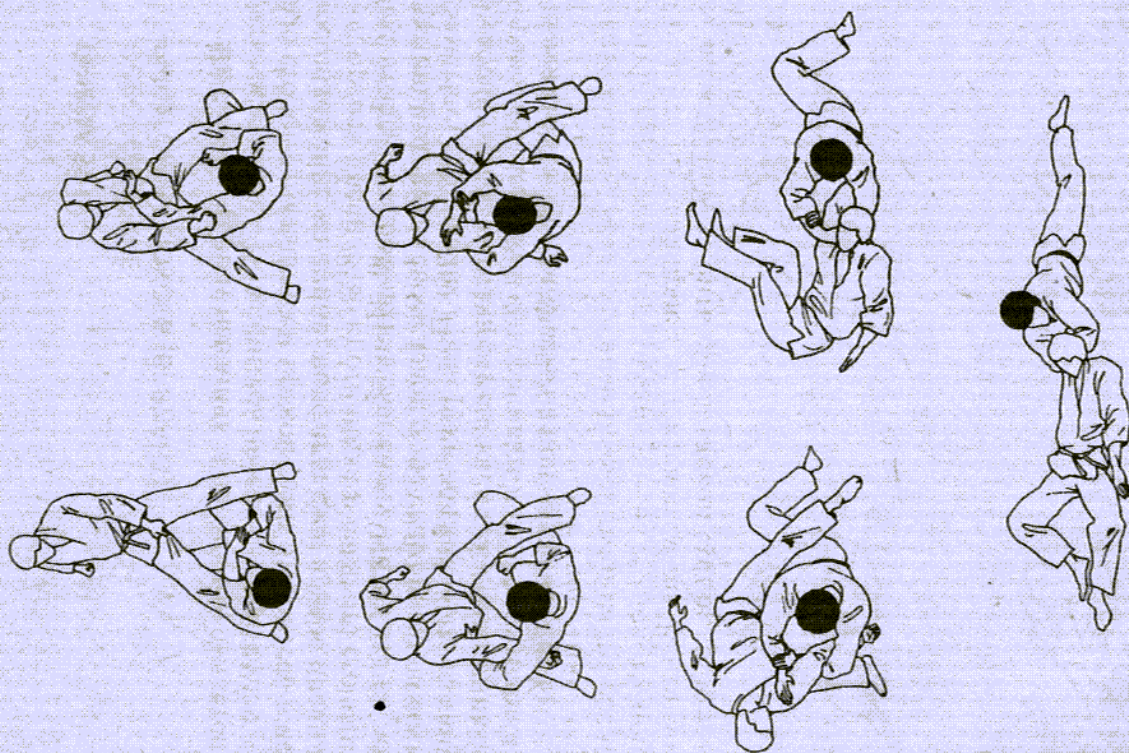
Вы лежите на земле. Противник пытается разогнуть вашу правую руку, чтобы выполнить рычаг локтя. Если он сумеет разогнуть вашу руку, но не успеет установить замок, у вас еще есть шанс обратить этот прием против него, двигая свою руку вовнутрь, а ее локоть толкая дальше того места, где ваша правая рука перекрещивается с его правой рукой (уменьшая тем самым давление на локоть). Затем поднимите правое предплечье и просуньте кисть так, чтобы ее ладонь легла противнику на затылок. Положив ладонь левой руки на кисть своей же правой руки, поворачивайтесь к противнику. Толкайте левой рукой и тяните правой, тем самым переворачивая противника и наваливаясь на него, широко разведите ноги для большей устойчивости и захватите шею противника с помощью полунельсона.



ПРИЕМ 58

ОСВОБОЖДЕНИЕ РЫЧАГОМ НА ЛОКОТЬ

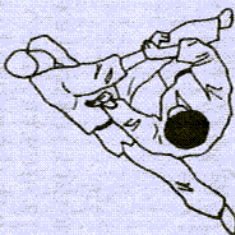
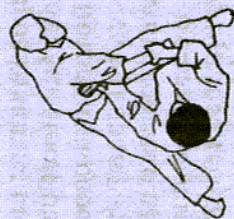
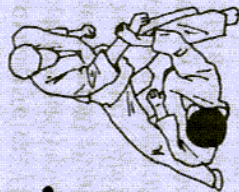
Нападающий замахнулся, чтобы ударить вас кулаком. Приподнимитесь и отбейте его правую руку блоком левой руки: оберните свою левую руку вокруг правой руки нападающего против часовой стрелки так, чтобы ваше предплечье оказалось под его локтем. Снова опускаясь вниз, потяните противника за собой. Правой рукой схватите правое плечо противника. После чего захватите левой рукой свое собственное правое предплечье. При этом все ваши пальцы, включая большой, должны находиться сверху. (Если ваш большой палец будет находиться снизу, то вы не сможете должным образом использовать предплечье как рычаг). Теперь вам придется использовать грубую мускульную силу, чтобы осуществить рычаг. Давите ладонью правой руки на правое плечо противника, а левым предплечьем — на его локоть, проводя тем самым болевой прием на локтевой сустав. В этот момент вы можете либо выбить ему локтевой сустав, либо выполнить бросок.



ПРИЕМ 59

ОСВОБОЖДЕНИЕ РЫЧАГОМ НА ЛОКОТЬ (ВАРИАНТ)

Вы лежите на полу навзничь, а противник пытается ударить вас кулаком. Повернитесь налево и отбейте удар в правую сторону предплечьем правой руки. Вернитесь в исходное положение на спине, подсунув свое правое предплечье под правое предплечье противника и схватите его запястье так, чтобы большой палец был снизу. Наложите на локоть противника ладонь своей левой руки, сложенную «лодочкой». (Заметьте, что пальцы левой руки должны быть вытянуты). Выворачивайте локоть противника, и сами поворачивайтесь вправо. Продолжайте выворачивать локоть противника, заставляя его тем самым упасть на пол на правое плечо.

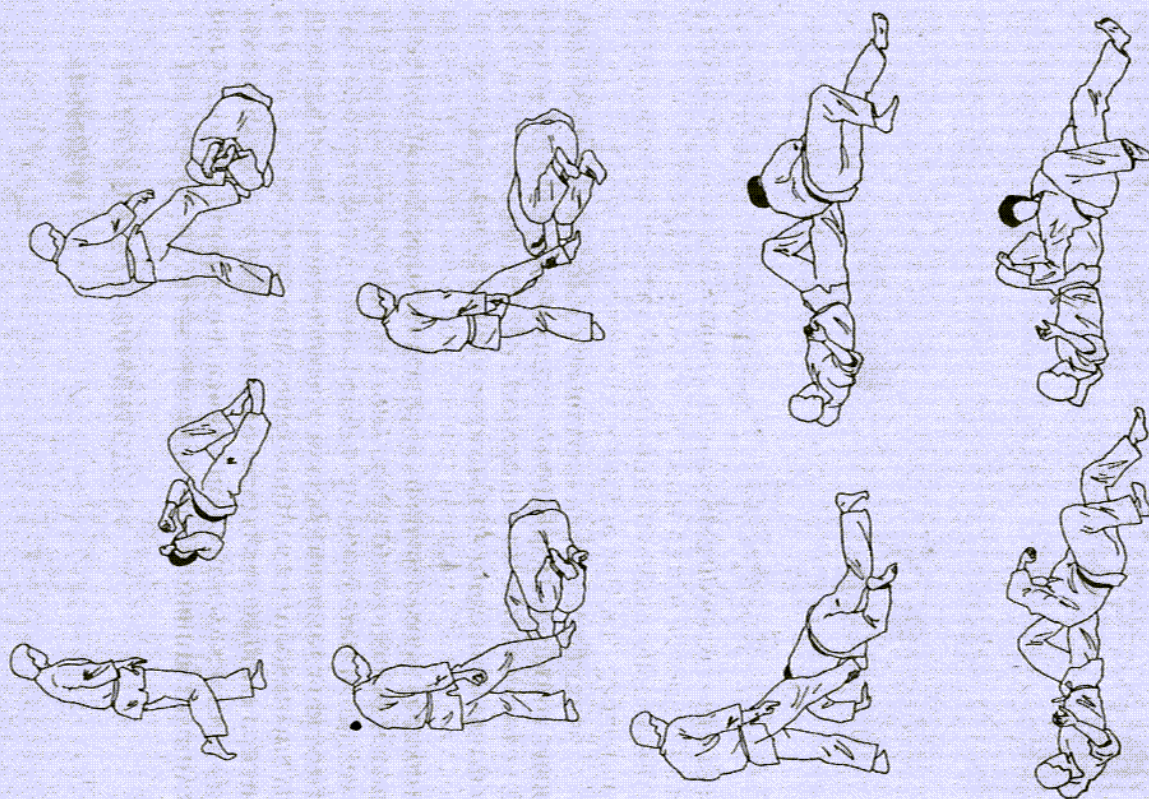


ПРИЕМ 60

БРОСОК НАКАТОМ НА НОГУ

Вы лежите на полу навзничь, а противник замахнулся ногой, чтобы пнуть в бок. Прижмите руки со сжатыми кулаками к грудной клетке и подтяните колени вверх для защиты корпуса. Сразу после удара повернитесь в сторону нападающего. Раскройте ладонь правой руки и зацепите сзади лодыжку его правой ноги с внутренней стороны ступни. (Если он пнул вас левой ногой, то зацепите сзади его левую голень с внешней стороны ступни своей же правой рукой). Быстро перекатитесь в сторону противника, навалившись всем своим весом на его голень и продолжая держать ногу правой рукой. (Если это сделать быстро, то можно сломать ему ногу — так что на тренировках будьте осторожны). Это движение вынудит противника упасть на спину.

Противник упал, а вы продолжаете перекаг. Ваша правая рука отпускает лодыжку противника и продолжает двигаться по дуге назад. При этом вы должны сжать ладонь в кулак. Продолжая перекаг, ударьте противника правым локтем в пах или в нижнюю часть живота.

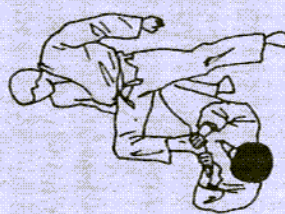
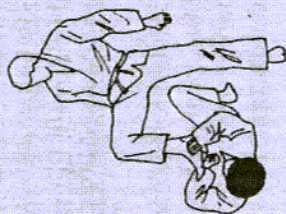
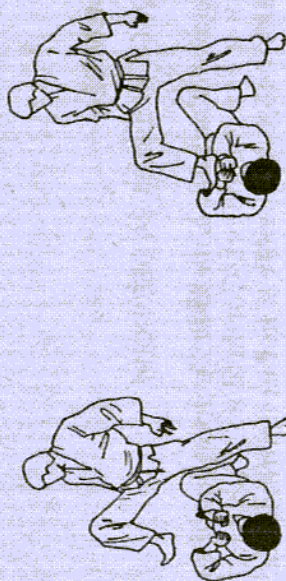


ПРИЕМ 61

БРОСОК ВЫКРУЧИВАНИЕМ СТОПЫ

Вы лежите на земле навзничь, а противник поднимает ногу, чтобы топнуть ступней вам по голове. Заслоните лицо предплечьями и ради большей жесткости крепко сожмите кулаки. Когда ступня атакующего опустится, блокируйте удар предплечьями. Затем схватите пятку противника правой рукой, а подушечку стопы — левой. Толкайте пятку противника правой рукой и тяните стопу левой рукой против часовой стрелки, поворачиваясь при этом направо, чтобы выполнить бросок.

Как только противник окажется на полу, поднимите левую ногу и нанесите удар противнику по анусу, вызывая тем самым мгновенную потерю контроля со стороны мышц сфинктера. После этого он должен наделать в штаны.

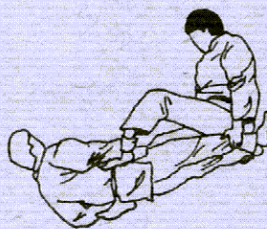
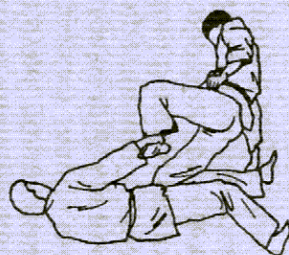
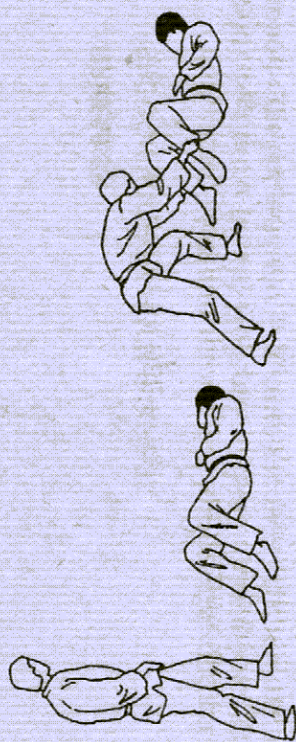


ПРИЕМ 62

БРОСОК РЫВКОМ ЗА ОБЕ НОГИ

Вы лежите навзничь на земле, а противник хватает вас за обе ноги и куда-то тащит. Согните ноги в коленях, оказавшись таким образом ближе к ногам противника. Ни в коем случае не пытайтесь сесть. Обхватите обеими руками лодыжки противника сзади ступней. Поднимите свои ноги к верхней части его бедер, и одновременно потяните его руками на себя, вынуждая противника упасть на спину. Если вы крепко держите его ноги, то импульс падения заставит вас перейти в сидячее положение.

Как только вы сели, нанесите левым кулаком удар в паховую область противника. Когда он, реагируя на удар, согнется в поясе в вашу сторону, ударьте его по носу правой ладонью. Если желаете, удары можно повторить.

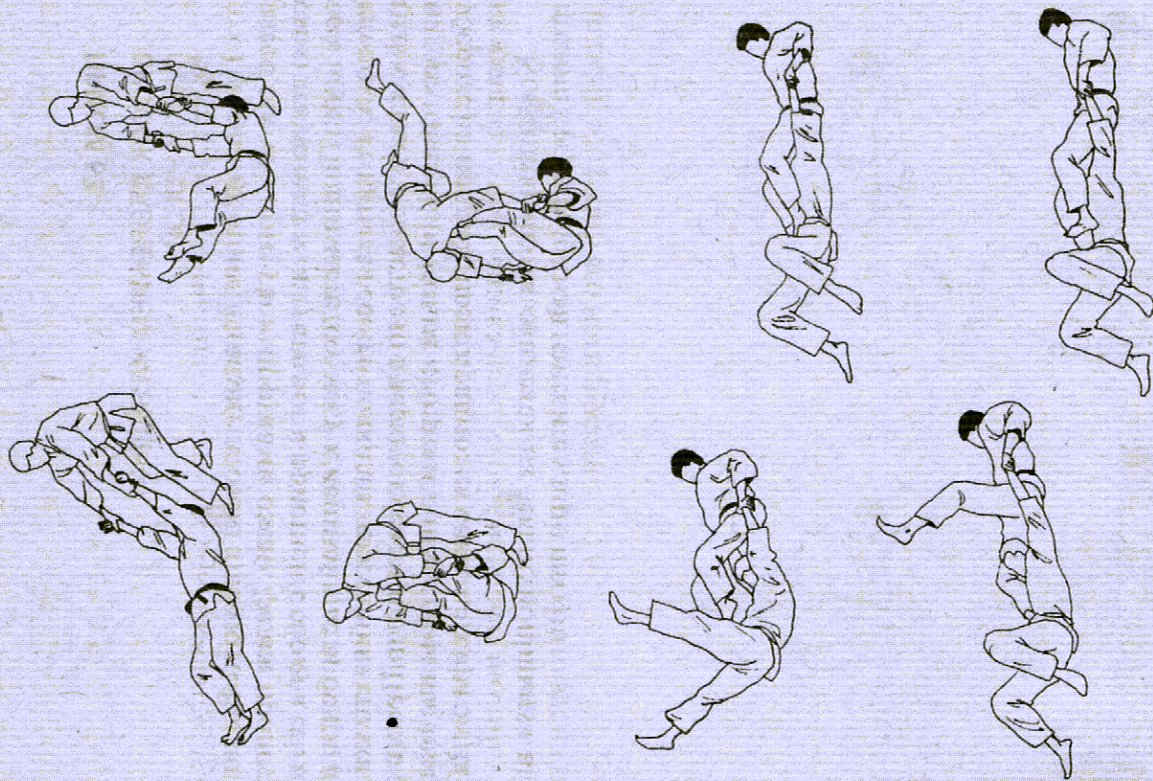


ПРИЕМ 63

БРОСОК УПОРОМ НОГИ В ЖИВОТ

Вы лежите навзничь на земле, а противник хватает вас за руки и куда-то тащит. Поверните свою правую кисть по часовой стрелке, а левую — против часовой стрелки так, чтобы схватить запястья противника с внешней стороны. Сгибая свои руки, подтягивайтесь к противнику, в то время как он продолжает тащить вас. Это заставит противника слегка нагнуться вперед. Быстро поднимите обе ноги, уприте их в живот противника и тяните его руки вниз, чтобы выполнить та-бросок. Выпрямите ноги и ведите их вниз, перебрасывая та-ким образом противника через себя. Он упадет на спину.

Как только противник окажется на полу, поднимите левую ногу и ударьте его в грудь или лицо пяткой.

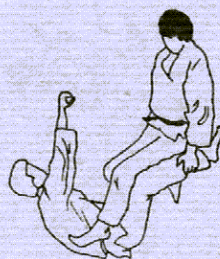
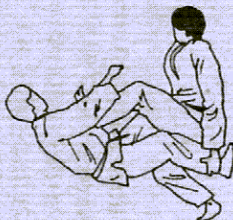
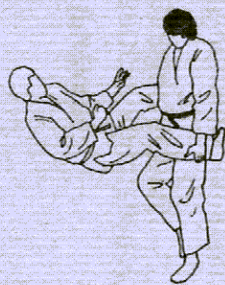
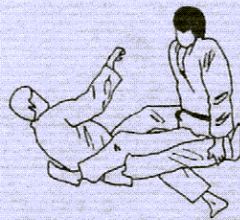
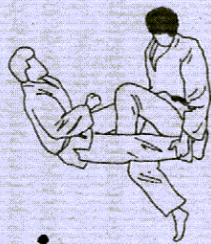
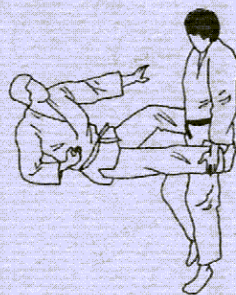


ПРИЕМ 64

БРОСОК ДАВЛЕНИЕМ НА БЕДРО ОДНОЙ НОГОЙ

Противник стоит над вами, готовый атаковать. Вы зацепляете обе его ноги своими руками сзади. Затем пронесите свою левую ногу между его ног и приставьте сбоку к его правой ноге. Поднимаете эту ногу к верхней части бедра противника, захватывая своим подколенным сгибом его коленный сустав и толкаете его в верхнюю часть ноги. Противник падает назад. Как только противник начнет падать, быстро уберите из-под него свою правую ногу вверх, чтобы он на нее не упал.

Когда противник окажется на земле, поднимите вверх правую ногу и ее пяткой нанесите удар в пах. В это время продолжайте держать его ноги руками.



ПРИЕМ 65

БРОСОК ДАВЛЕНИЕМ НА БЕДРА ОБЕИМИ НОГАМИ

Противник, стоя над вами, готовится атаковать, а вы хватаете его за лодыжки обеими руками. Поднимите обе свои ноги, прогните их между ног противника и прижмите к верхней части его бедер. Выпрямите свои ноги и толкайте его ногами, заставляя упасть назад. Продолжайте держать противника за ноги, в этом случае импульс его падения заставит вас принять сидячую позицию.

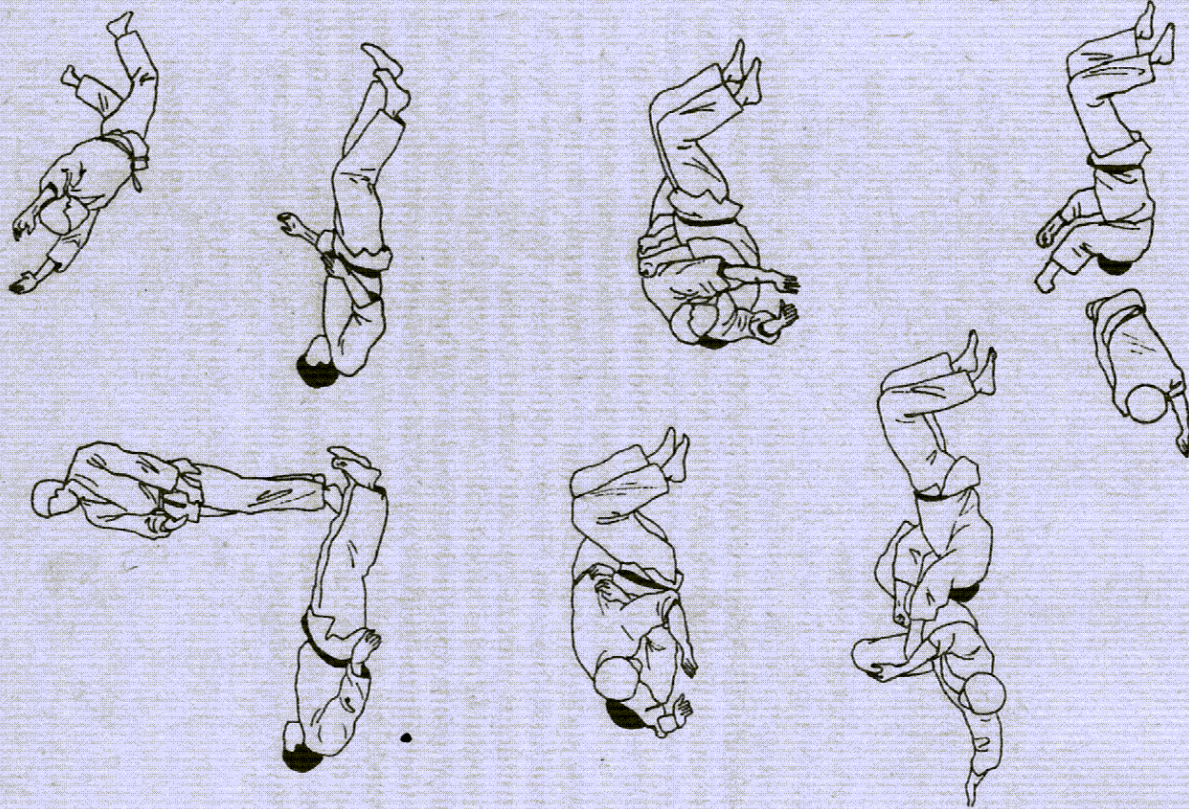
Ударьте левой рукой в пах противника. Когда он рефлекторно согнется, ударьте его в нос основанием правой ладони.

ПРИЕМ 66

ОСВОБОЖДЕНИЕ БОЛЕВЫМ ЗАХВАТОМ ЗА ТЕЛО И ТОЛЧКОМ КОРПУСА

Вы лежите на земле, а противник бросается на вас всем телом. Держите руки ладонями вверх. Не забудьте громко крикнуть, как только он обрушится на вас. Это выведет воздух из легких и позволит ребрам гибко отреагировать. Если противник рухнет на вас, а легкие в этот момент будут заполнены воздухом, то в течение какого-то времени вы ничего не сможете делать, кроме как пытаться восстановить дыхание. Как только противник обрушится на вас, схватите обеими руками складки кожи и подкожного жира по его бокам и уцепитесь как можно сильнее. Это весьма чувствительная часть тела, и если вы проделаете все быстро, то противник подскочит вверх, чтобы отодвинуться от вас подальше и избавиться от боли, причиняемой двойным шипком. Оставшаяся часть приема более легкая. Согните ноги в коленях и подтяните их как можно ближе к туловищу. Не отпускайте захват за бок противника. Оттолкнитесь ягодицами от пола, выгнбая спину дугой. Перекатите нападающего через свою голову, поднимая при этом руки, чтобы облегчить бросок и столкнуть его тело со своей головы. Для большей безопасности не забудьте повернуть свою голову в сторону.

П р и м е ч а н и е . Этот прием может показаться весьма странным. Не забывайте, однако, что здесь речь идет об отработке его в долге. А на улице разве не может случиться, что на вас — лежащего на земле — упадет сверху кто-то тяжелый?



НАЖАТИЕ ПАЛЬЦАМИ НА ГОРЛО

ПРИЕМ 67

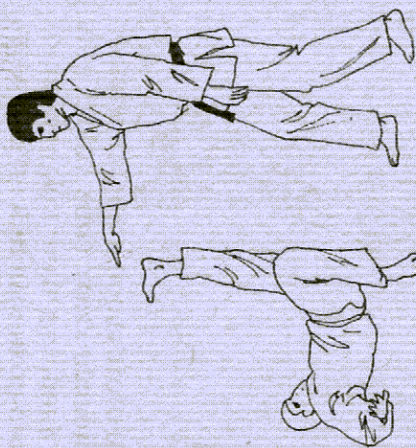
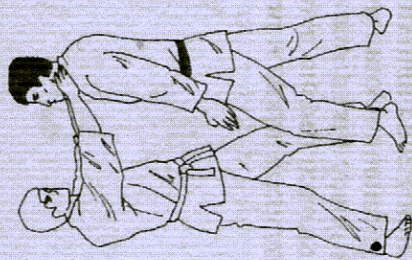
НАЖАТИЕ ПАЛЬЦАМИ НА ГОРЛО

Вас попытаются удушить двумя руками спереди. Поднимите правую руку и дотянитесь кончиками пальцев до трахеи нападающего под гортанью (см. вставку, где это показано более детально). Держа пальцы прямыми, давите на трахею нападающего и выпрямляйте руку. (На второй вставке показано, как движется ваша рука относительно исходной позиции нападающего). Когда рука будет полностью выпрямлена, сделайте шаг вперед правой ногой, чтобы завершить прием. Для опрокидывания противника на спину направьте силу пальцев слегка вверх в сторону затылка. Если вы хотите, чтобы он упал прямо вниз, направьте силу вниз.

В ситуации, когда вопрос стоит о жизни и смерти, этот прием следует проводить не давя пальцами на трахею, а нанося ими удар. Удар по трахее или гортани в этой точке может вызвать повреждение трахеи либо ее спазм, удушающий противника.

212

Прием 67



213

УДУШЕНИЕ ЛОКТЕМ В ПОЗИЦИИ СТОЯ

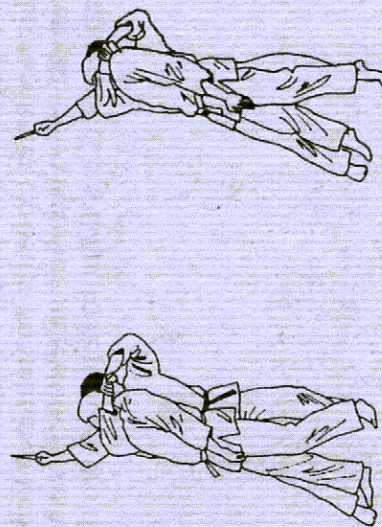
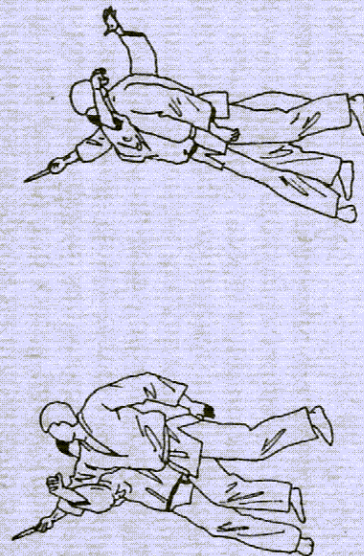
Прием 68

ПРИЕМ 68

УДУШЕНИЕ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ СТОЯ СБОКУ

Противник пытается ударить ножом прямо спереди. Когда он замахивается ножом и делает шаг вперед, уйдите с траектории движения клинка, сделав шаг назад левой ногой. Приблизьтесь к правому боку противника и поднесите правую руку под его правую руку. Просуньте ее к левому боку атакующего ладонью вниз, а левой рукой обхватите его со стороны спины. Зафиксируйте правую руку противника с ножом поднятой вверх, захватом ее между своей головой и плечом, сложите кисть правой руки, повернутую ладонью вниз, в кулак. Схватите левой рукой кисть своей правой руки. Крепко сожмите правым предплечьем шею противника сбоку, понижая ухо, подтягивая его к себе левой рукой. Душите до тех пор, пока он не выронит нож.

П р и м е ч а н и е. Этот прием можно использовать и при ударе ножом или дубинкой сверху. С той разницей, что тогда надо отступить в сторону, а затем блокировать идущий сверху вниз замах правой руки противника своим правым плечом и после этого перейти к захвату.



БОЛЕВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПАЛЬЦЫ

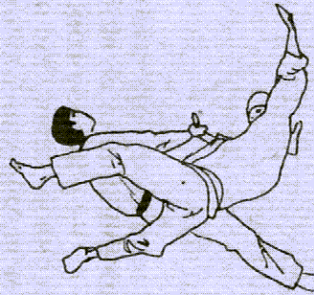
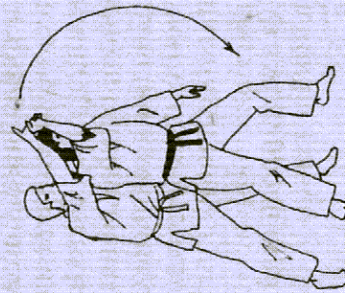
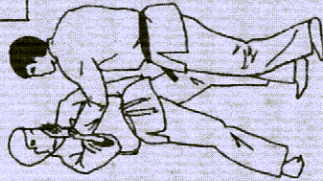
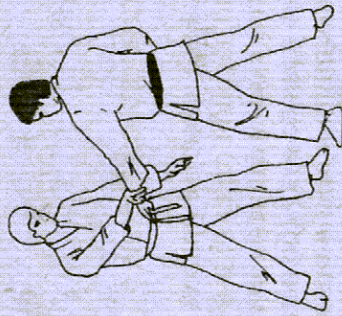
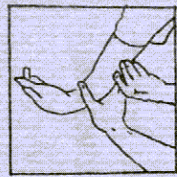
ПРИЕМ 69

БРОСОК ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ПАЛЬЦЕВ

Противник схватил вас за левое запястье. Не напрягайте руку, держите ее расслабленной, а ладонь раскрытой. (В этом случае нападающему будет труднее понять, что вы намерены сделать до тех пор, пока ему не окажется слишком поздно что-нибудь предпринимать). Начинать вращать только кисть руки (а не всю руку, и не подымайте руку), против часовой стрелки поверх его кисти влево (правило большого пальца). Когда противник начнет терять хват, схватите его пальцы правой рукой. Повернитесь налево на всей ступне и согните его пальцы так, чтобы он поднялся на цыпочки. После чего давите на пальцы, толкая их вперед. Силу прилагайте с тыльной стороны его пальцев чуть ниже костяшек. Давите вперед и слегка вверх, чтобы выполнить бросок.

Для окончательного обезвреживания противника упадите на правое колено, прижмите его ладонь к полу, а пальцы отогните назад.

П р и м е ч а н и е . На тренировках для выполнения этого приема старайтесь схватить по меньшей мере три пальца противника. Это увеличит надежность захвата и уменьшит вероятность случайного перелома его пальцев.

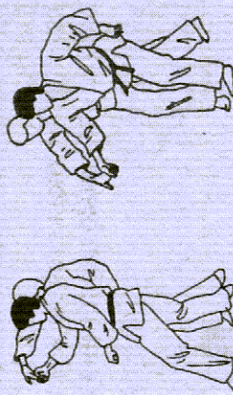
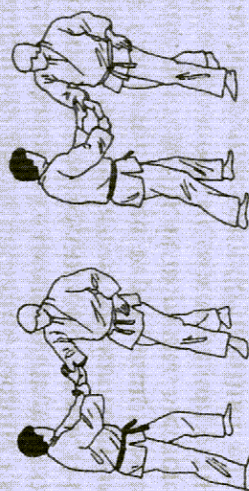
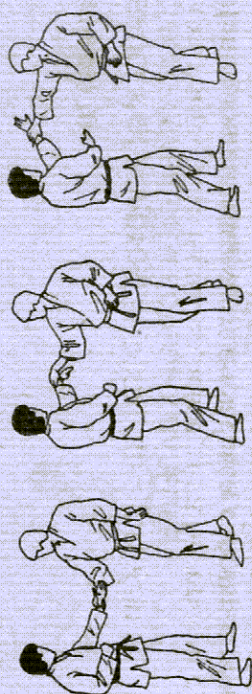


ПРИЕМ 70

РЫЧАГ НА ПАЛЬЦЫ — БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ

Противник схватил вас за левое запястье правой рукой. Поверните кисть левой руки по часовой стрелке и немного вверх по малому кругу, сгибая тем самым запястье руки противника книзу. Поднесите свою правую руку (большой палец направлен вверх, ладонь повернута к вам) к основанию пальцев противника и схватите их, как только ваше запястье выйдет из захвата. Поворачивайте кисть своей руки по часовой стрелке от себя так, чтобы кисть руки нападающего оказалась у его бока, повернутая ладонью вниз. Сделайте шаг вперед правой ногой. Повернитесь немного влево на правой ступне и далее вокруг оси на левой ступне. В это же время поднимите правую руку противника, отгибая ее пальцы назад. Это заставит его встать на цыпочки и как только он сделает это, шагните вперед левой ногой, одновременно двигая правую руку вверх, вовне и вниз по большому кругу, чтобы выполнить бросок.

Когда противник окажется на земле, продолжайте контрролировать его с помощью давления на пальцы.



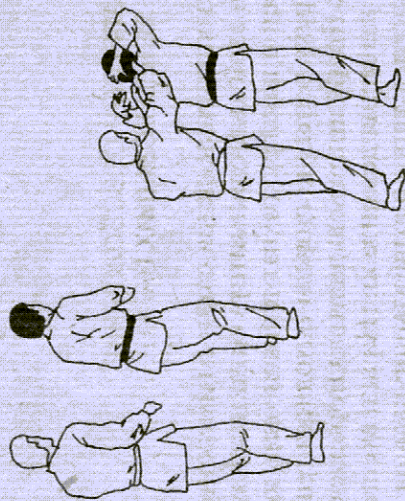
ПРИЕМ 71

БРОСОК ПОВОРОТОМ С ВЫКРУЧИВАНИЕМ БОЛЬШИХ ПАЛЬЦЕВ

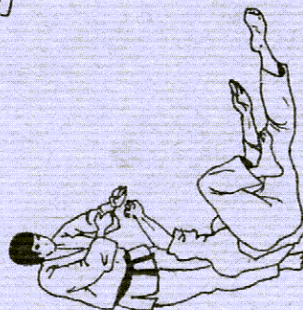
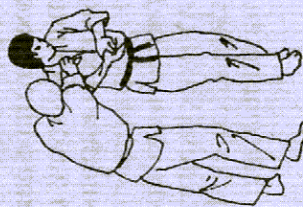
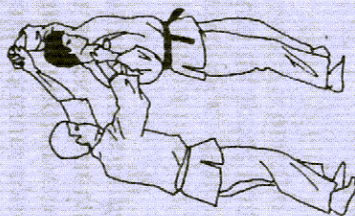
Нападающий подкрадывается сзади с намерением провести удушающий захват. Поднимите руки над плечами и захватите его большие пальцы. Захват должен быть крепким, всей ладонью (ваши большие пальцы находятся снизу; захват всех пальцев тоже неплохой вариант). Оторвите его руки от своего тела и развернитесь вправо. (На вставке показано, как на этом этапе следует держать большие пальцы противника). Согните его левую руку вниз, поперек его правой руки в районе локтей. Таким образом, его левый локоть оказывается блокированным его же правой рукой. Чтобы выполнить бросок, выкручивайте оба больших пальца противника по большому кругу против часовой стрелки, держа их (пальцы) на противоположных концах «диаметра» этого круга. В момент броска пальцы отпустите.

220

Прием 71



•



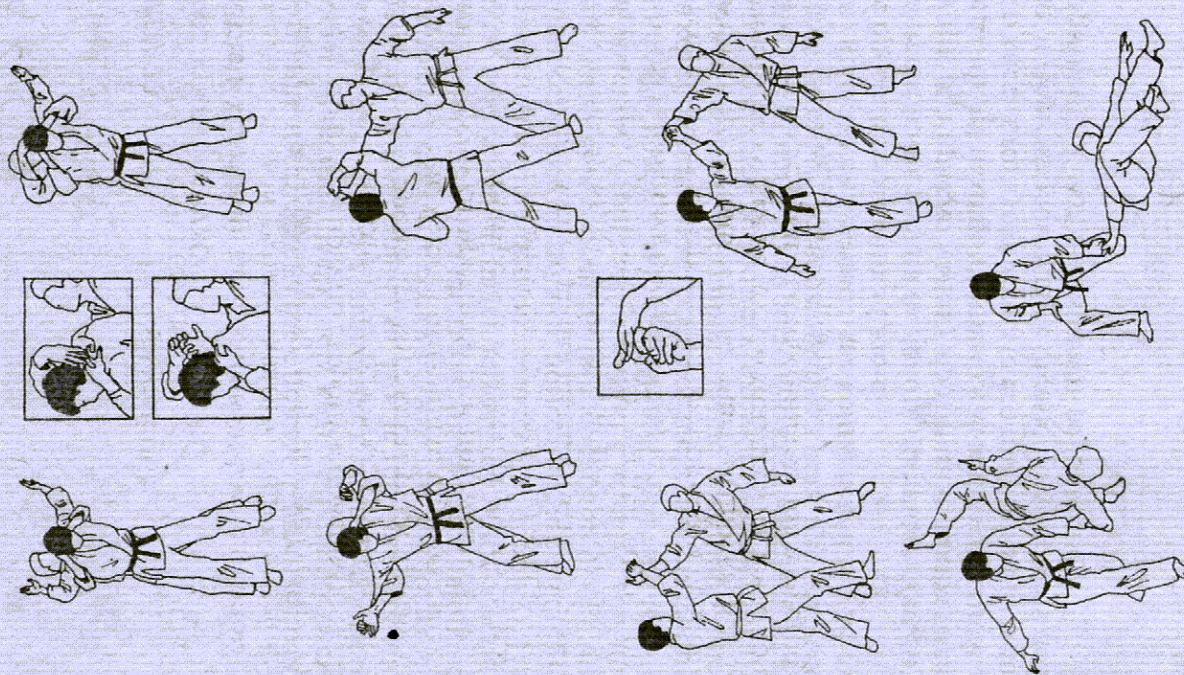
221

ПРИЕМ 72

РЫЧАГ НА ПАЛЬЦЫ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ СЗАДИ

Противник захватил вас сзади двойным нельсоном. Чтобы вырваться из этой хватки, схватите один или два пальца противника своей правой рукой, и отгибайте его (их) назад. Выпрямите его руку в правую сторону и повернитесь лицом к нападающему. Поднимите свою левую руку и схватите три его пальца. Все это время держите кисть руки противника в согнутом состоянии. Слегка отодвиньте ступню своей правой ноги в сторону от противника и повернитесь на обеих ступнях так, чтобы смотреть в ту же сторону, что и противник. (Не забывайте правильно удерживать пальцы противника так, чтобы ваш указательный палец находился чуть ниже костяшек его пальцев). Толкайте его кисть вверх, вовне и вниз по большому кругу, одновременно делая шаг вперед правой ногой, чтобы выполнить бросок.

Для сохранения контроля над противником продолжайте удерживать его пальцы и по завершении броска. Как только противник окажется на полу, опуститесь на левое колено. Положите кисть его руки ладонью вниз на пол и быстро отогните назад пальцы, чтобы сломать их.



БОЛЕВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КИСТЬ

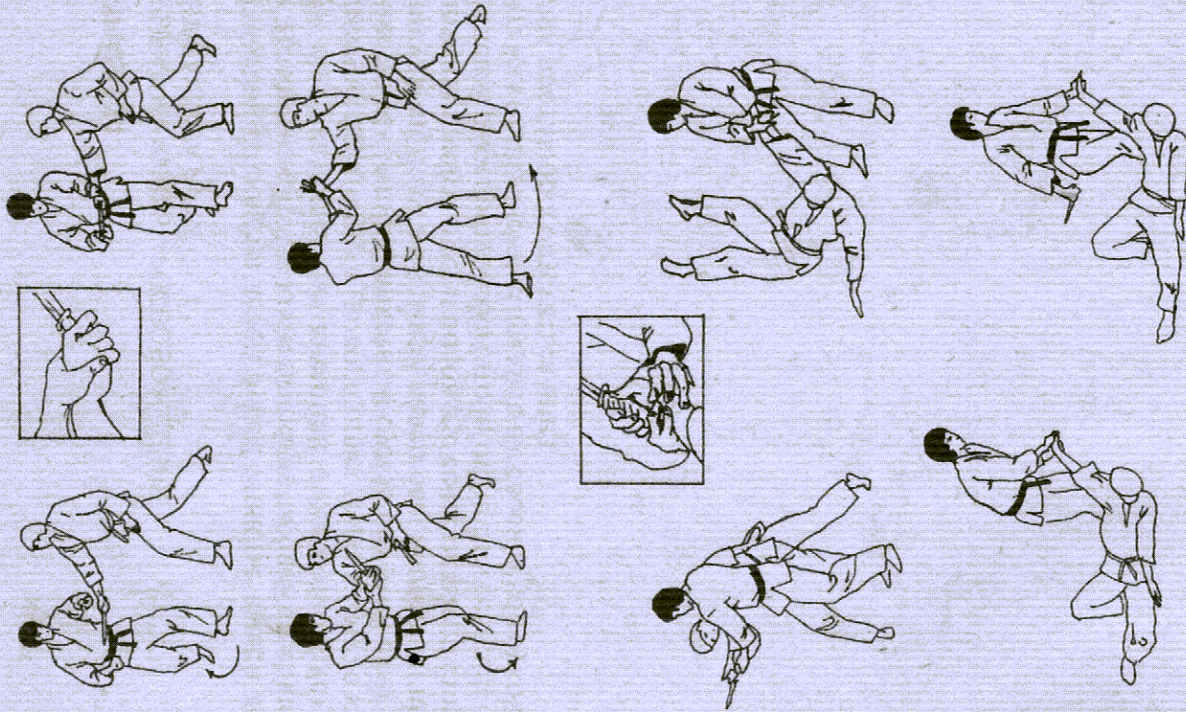
ПРИЕМ 73

РЫЧАГ КИСТИ НАРУЖУ
(БАЗОВАЯ ТЕХНИКА)

Противник наступает на вас с ножом. Примите позицию готовности. Занесите правую ногу круговым движением назад (как указывает стрелка на рисунке), убирая, таким образом, корпус с линии удара ножа. После того как нож минует вашу левую руку, схватите сбоку за запястье. Вы должны держать вооруженную руку за кисть так, чтобы противник не мог ее согнуть; ваш большой палец находится между костяшками его мизинца и безымянного пальца (см. вставку). Прием можно провести обеими руками, поместив оба больших пальца между указанных костяшек, или ударив по руке с ножом правым коленом, чтобы выбить нож. Сделайте шаг вперед правой ногой и ударьте ладонью правой руки тыльную часть кисти, в которой зажат нож. Большой палец вашей левой руки продолжает занимать указанную выше позицию. Занесите круговым движением левую ногу (как указывает стрелка) против часовой стрелки, толкая согнутую кисть противника своей правой ладонью. Выворачивайте кисть против часовой стрелки, продолжая круговое движение левой ногой сзади, пока не бросите противника наземь.

Для проведения рычага на локоть поставьте подъем правой ступни под правую мышку противника таким образом, чтобы его локоть находился прямо под вашим коленом. Держите его кисть отогнутой назад (а его руку прямой) и давите ее влево, поворачиваясь туда же. Левую ногу держите подальше от противника, чтобы сохранить равновесие.

Прием 73

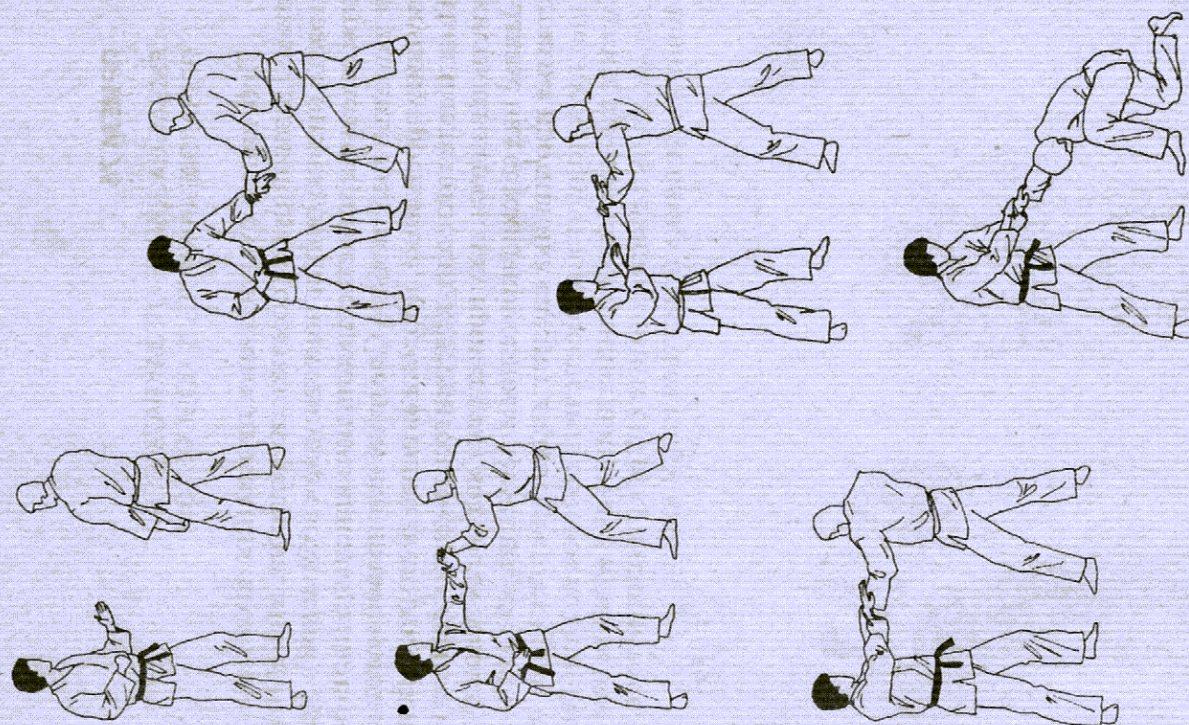


8 Д. Миллер

ПРИЕМ 74

РЫЧАГ НА КИСТЬ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА РУКИ

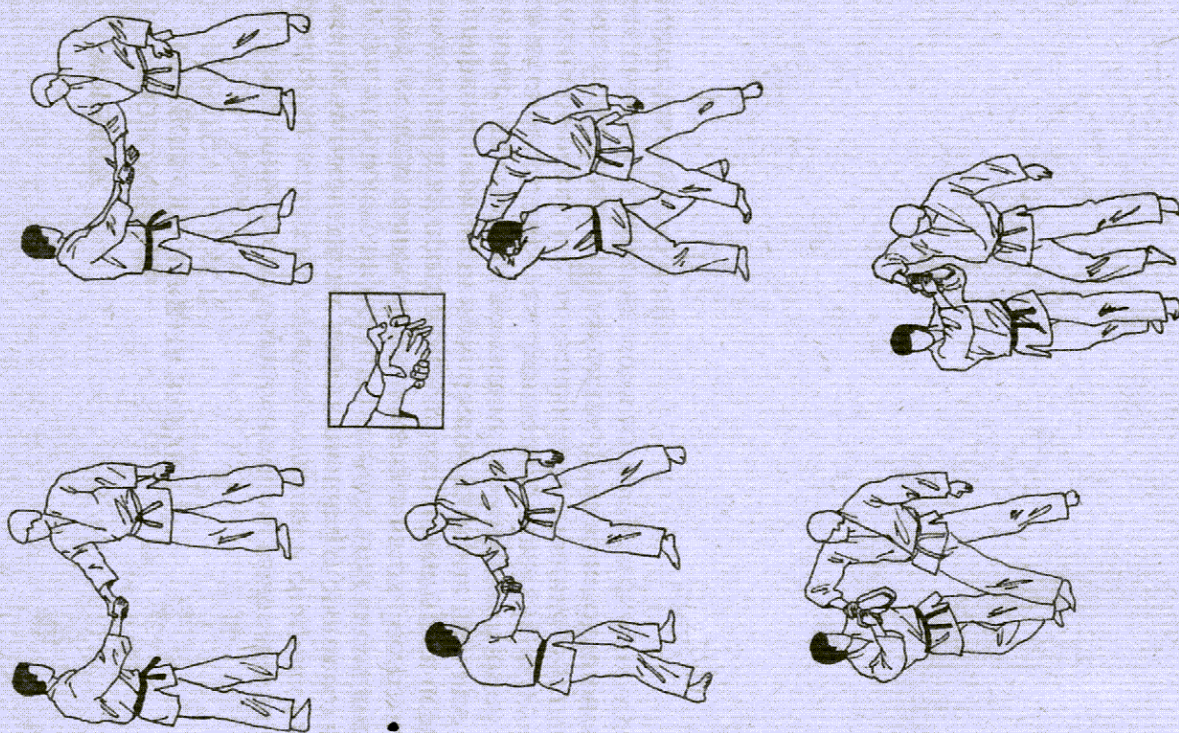
Противник схватил левой рукой запястье вашей левой руки. Поворачивайте свою кисть против часовой стрелки так, чтобы она оказалась над внешней стороной запястья и предплечья противника (поворачивая тем самым его кисть и запястье так, чтобы запястный сустав его руки стал перпендикулярен полу, а большой палец был направлен вниз). Поднимите правую руку и положите ее на тыльную сторону кисти левой руки противника (чтобы он не смог ее отдернуть). Давите на его захваченное предплечье своей левой рукой, заставляя противника опуститься вниз.



ПРИЕМ 75

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА РЫЧАГОМ НА КИСТЬ С ПОВОРОТОМ

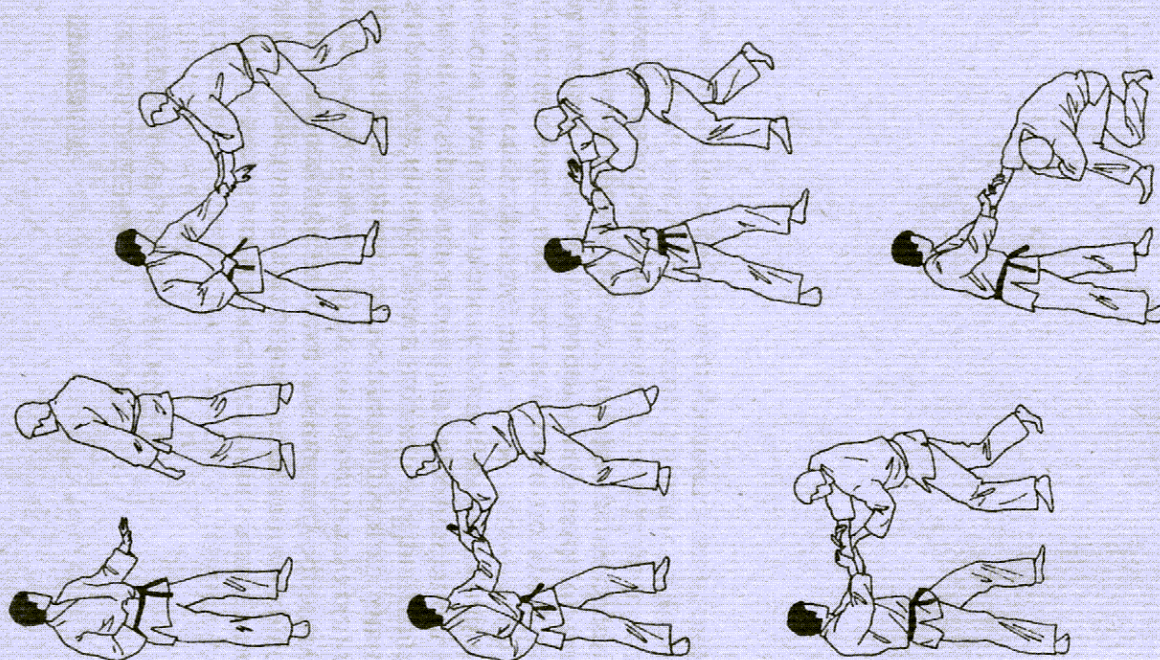
Под видом рукопожатия противник захватывает кисть вашей правой руки (обычно это делается, чтобы нейтрализовать правую руку и нанести удар своей левой).левой рукой захватите запястье противника используя лишь большой и указательный пальцы. Сделайте шаг правой ногой к правому боку противника, продолжая держать его руку обеими своими. Сделав этот шаг, повернитесь вокруг оси влево на обеих ступнях, занося руку противника над своей головой. Его запястье окажется выкрученным. Помните, что кисть и предплечье противника следует держать вертикально по отношению к полу, чтобы обеспечить болевое воздействие. Если хотите заставить противника двигаться в нужном вам направлении, слегка приподнимите его руку и изогните ее, что заставит противника податься на цыпочки.



ПРИЕМ 76

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ДВОЙНОГО ЗАХВАТА ЗА РУКУ РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Противник захватил обеими руками ваше левое запястье. Ваша рука остается открытой в ладони и совершает движение по часовой стрелке вокруг внешней стороны его правой кисти, чтобы лечь на тыльную сторону этой кисти, которая к тому времени должна быть повернута вверх. Запястный сустав правой руки противника должен повернуться перпендикулярно поверхности пола. Потом схватите тыльную сторону кисти правой руки противника своей правой рукой, чтобы он не смог ее отдернуть. Давите вниз левой рукой (рука и запястье прямые), чтобы заставить противника опуститься на пол. Если делать все это быстро, рука вашего оппонента будет сломана в запястье, поэтому на тренировках отработайте прием осторожно.

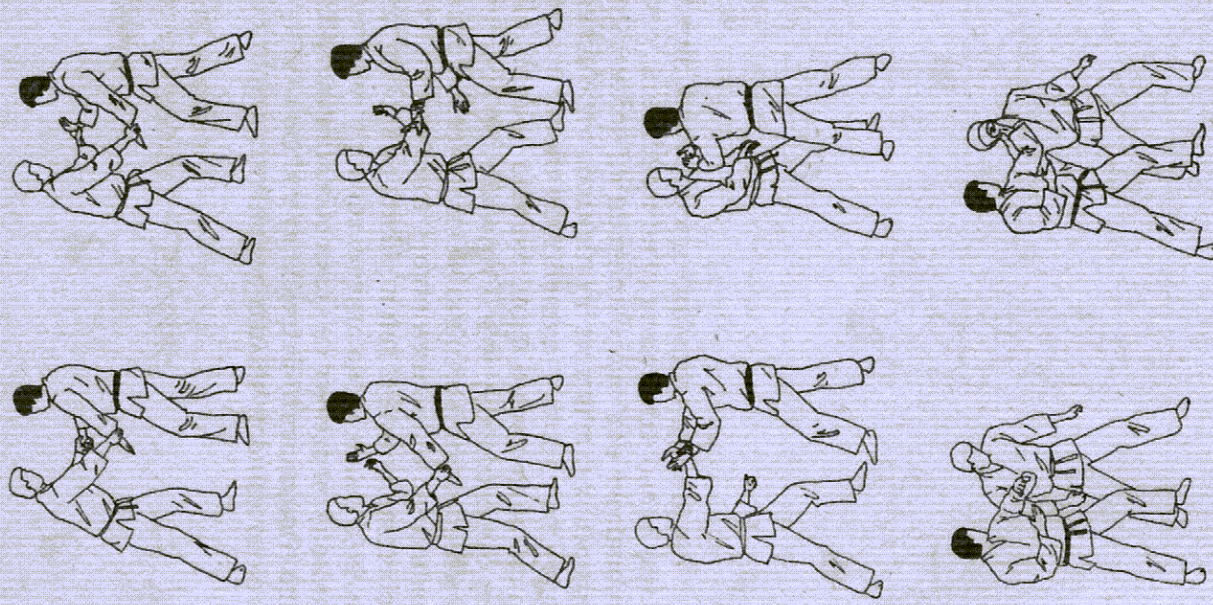


ПРИЕМ 77

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ОБЕИХ РУК РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Противник схватил вас за обе руки. Дерните свою левую руку назад-вниз (в качестве отвлечения), одновременно выкручивая правую кисть из захвата противника круговым движением по часовой стрелке против его большого пальца. Поворачивайте левую руку по часовой стрелке, выводя ее вокруг и над тыльной частью правой руки противника. Поднимите вверх правую руку и наложите ее пальцы на вытянутые пальцы своей левой руки под прямым углом, осуществляя рычаг на кисть правой руки противника. В этом месте противник отпустит вашу руку.

Продолжайте двигать свои руки по кругу по часовой стрелке так, чтобы вы (поворачиваясь сами) по завершению движения оказались рядом с противником. Затем, разворачиваясь влево против часовой стрелки, ударьте противника в грудь локтем левой руки. Потом нанесите удар ему в подбородок или по носу тыльной стороной кулака левой руки.



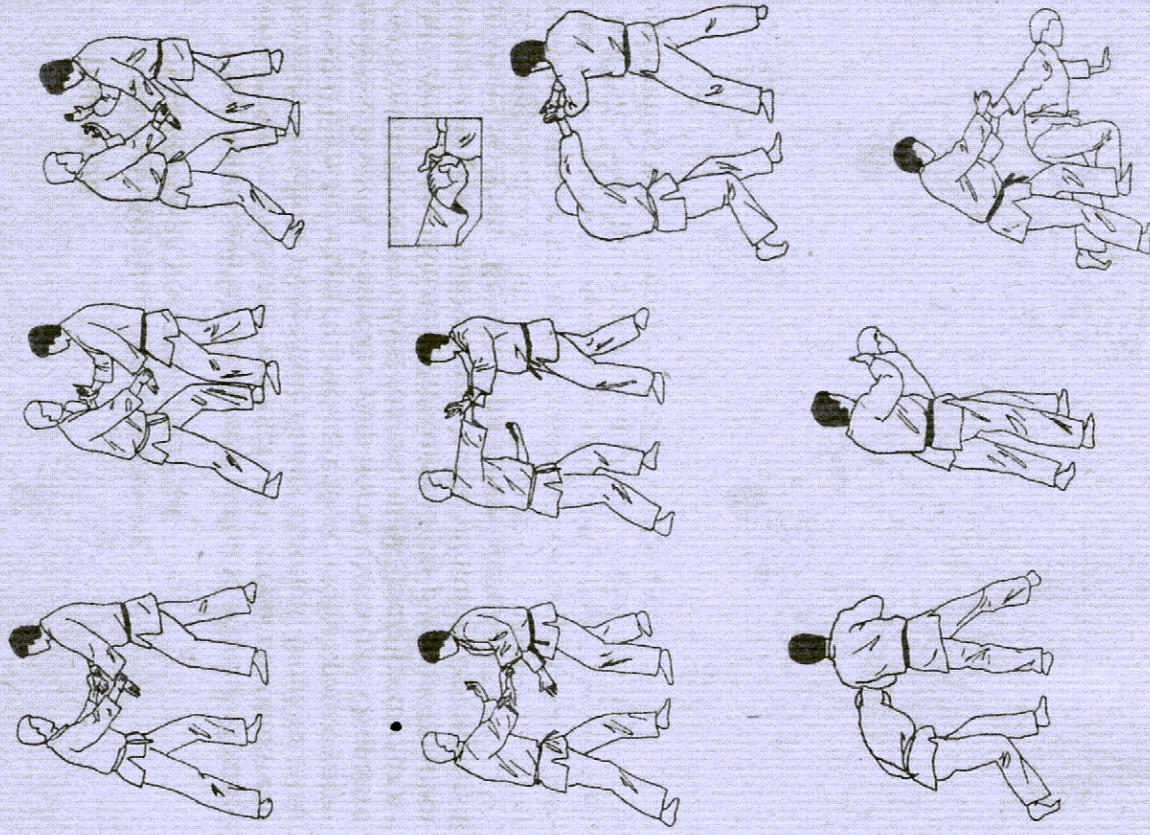
ПРИЕМ 78

РЫЧАГ НА КИСТЬ — БРОСОК ЛИЦОМ ВНИЗ

Противник схватил вас за руки. Дерните свою левую руку назад — вниз — вперед (в качестве отвлечения), одновременно выкручивая правую кисть из захвата по «принципу большого пальца». Поворачивайте свою левую руку по часовой стрелке, выводя ее вокруг и над тыльной частью кисти правой руки противника. Поднимите вверх свою правую руку и положите ее пальцы на вытянутые пальцы своей левой руки (см. вставку) под прямым углом. Продолжайте двигать свои руки по часовой стрелке, пока левая ладонь не станет глядеть вниз, а ладонь противника — вверх. Оказывая давление вниз на запястье противника, заставьте его опуститься на землю. Опуститесь на правое колено для завершения броска. Заметьте, что прием надо выполнять очень быстро, иначе противник успеет просто отпустить вашу руку.

234

Прием 78



235

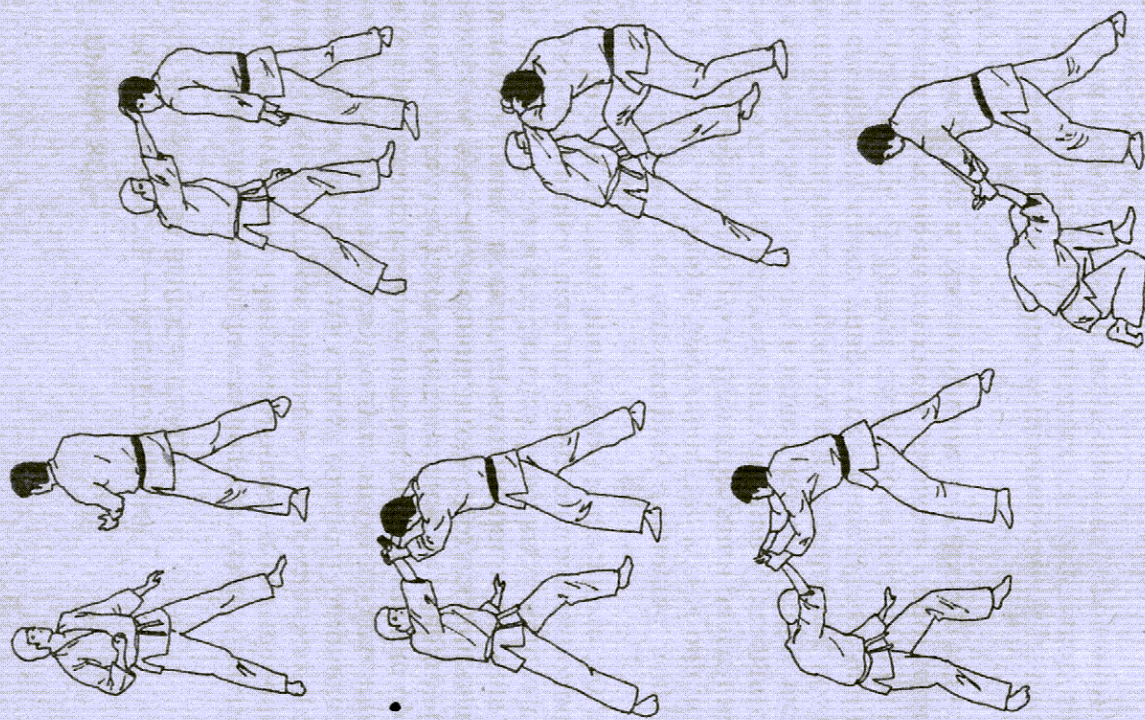
ПРИЕМ 79

РЫЧАГ НА КИСТЬ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ВОЛОСЫ СПЕРЕДИ

Противник схватил вас правой рукой за волосы. Поднимите обе руки и схватите его кисть так, чтобы костяшки его пальцев оказались в середине ваших ладоней. Ваши пальцы должны быть переплетены между собой, чтобы крепко удерживать его кисть. Нанесите удар ногой ему в пах. Оторвите кисть противника от своей головы, продолжая крепко сжимать суставы его пальцев. Отгибайте кисть руки противника назад, а на руку давите вниз, чтобы заставить противника опуститься на пол. Корпус держите прямым.

236

Прием 79



237

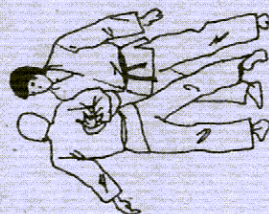
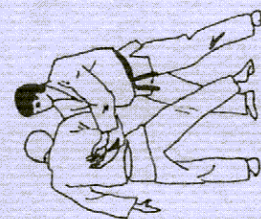
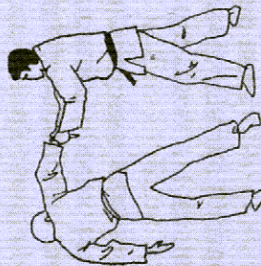
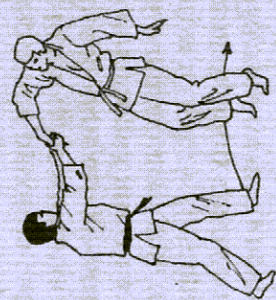
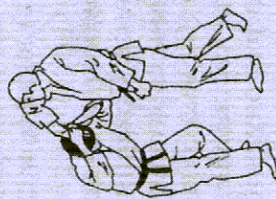
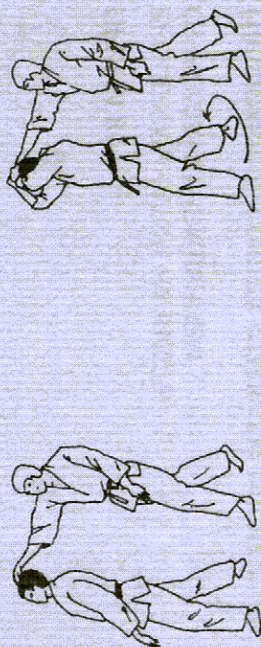
ПРИЕМ 80

РЫЧАГ НА КИСТЬ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ВОЛОСЫ СЗАДИ

Противник схватил вас за волосы сзади. Схватите его руку обеими руками. (Так, чтобы большие пальцы ваших рук были под его запястьем, а пальцы — на костяшках его пальцев). Прижмите его кисть к своей голове. Повернитесь вокруг оси, занося левую ногу по дуге, чтобы оказаться лицом к лицу с нападающим. Снимите кисть противника со своей головы, продолжая удерживать его запястье в перекрученном состоянии, а кисть на одной линии с его предплечьем. Заставьте противника подняться на цыпочки, направляя давление вверх на суставы его пальцев. Пока вы можете оказывать на руку противника такое давление, он в вашей полной власти. Шагните за спину противника и заверните ему руку за спину, толкая вверх.

Проделав это, согните его руку в запястье, левую свою руку уберите, а правую просуньте так, чтобы она легла на тыльную сторону его руки. При этом ваши пальцы направлены вверх, а его — в сторону от туловища. Суставы его пальцев должны быть зажаты в вашей ладони. Чтобы заставить противника двигаться в нужном вам направлении, убедитесь, что его правый локоть упирается в ваше туловище и не может уйти в сторону. Тяните кисть своей правой руки к себе, создавая давление на его кисть, вызывая у противника болевое ощущение и, таким образом, полностью его контролируя.

П р и м е ч а н и е . Это так называемый «точный» захват. Любая попытка сопротивления точному захвату вызывает сильнейшую боль и заканчивается переломом локтевого сустава.



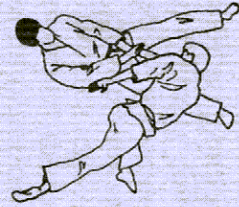
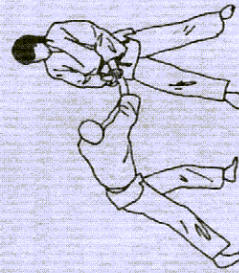
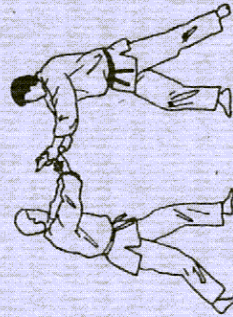
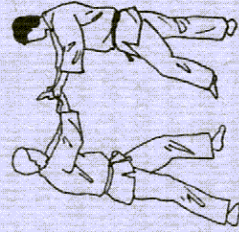
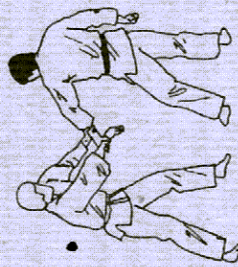
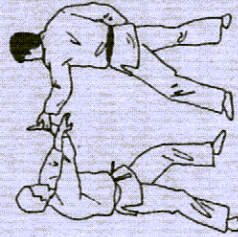
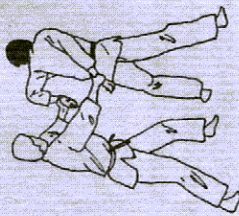
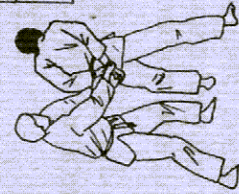
ПРИЕМ 81

БРОСОК РЫЧАГОМ НА КИСТЬ С КРУГОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ

Нападающий схватил сзади обе ваши руки. Шагните назад левой ногой и повернитесь к нападающему. Сделайте маневр левой рукой за своей спиной вправо, и схватите его правую кисть противника.

Освободите выкручиванием правую руку из захвата, продолжая поворот лицом к противнику. Поверните правую кисть нападающего так, чтобы можно было начать бросок рычагом на кисть. Постарайтесь, чтобы ваш большой палец находился между третьей и четвертой костяшками его пальцев. Поднимите кисть правой руки вверх и опустите ее на свой большой палец, находящийся на тыльной стороне кисти противника (не хватайте его кисть правой рукой). Толкайте кисть руки нападающего по направлению к нему своей правой рукой, сильно сгибая его запястье и одновременно занося назад по кругу левую ногу, чтобы выполнить бросок. Не забудьте развернуть туловище в том же направлении, куда вы заносите левую ногу (то есть влево).

Как только противник окажется внизу, тут же начинайте выкручивать его запястье по часовой стрелке вправо, чтобы заставить его перевернуться лицом вниз.



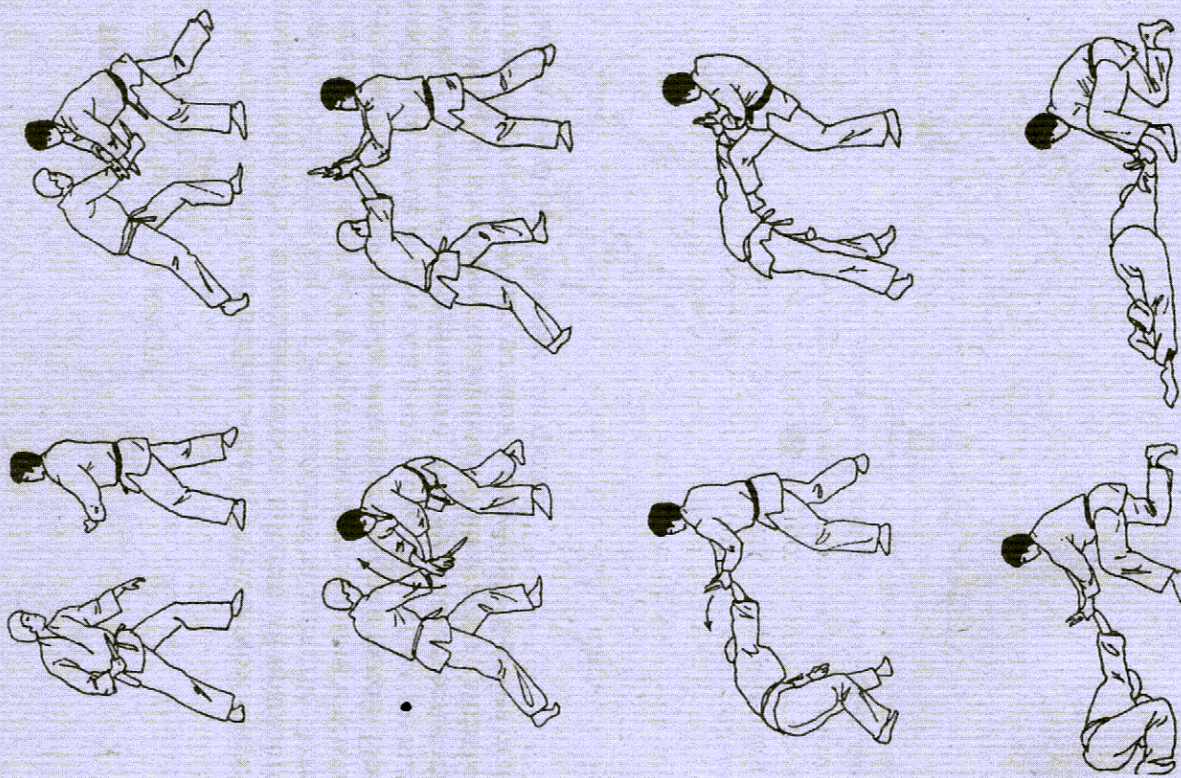
ПРИЕМ 82

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Противник надвигается на вас с ножом в руке. Примите позицию готовности. Когда он пробует прыгнуть вас ножом на прямом выпад, поставьте перекрестный блок (правая и левая руки сложены крест-накрест (правая — сверху), примерно на середине предплечий. Ладони открыты, но пальцы сложены вместе). Сделайте небольшой шаг вперед и согните ноги в коленях, чтобы амортизировать силу удара. Блокируйте резко.

Левая рука продолжает держать блок, тогда как кисть правой руки проходит дальше над левой рукой и хватает ту руку противника в которой нож (ваши пальцы находятся под запястьем противника, а большой палец между костяшками его указательного и среднего пальца). Сгибайте кисть противника, оказывая на нее давление большим пальцем. Начинайте поворачивать руку противника по часовой стрелке, по большому кругу. Когда его рука, описав круг, окажется сверху, смените блок левой рукой на такой захват, чтобы ваша левая рука тоже держала кисть руки противника и большие пальцы находились рядом друг с другом. Своими большими пальцами давите на суставы пальцев противника от себя, а руку его держите в выпрямленном состоянии, и тяните на себя ее кисть с помощью остальных пальцев, которые давят на основание запястья. Это движение заставит противника опуститься на пол.

Если он будет пытаться двигаться в вашу сторону, отступайте назад, продолжая давить. Если он сопротивляется и не опускается на пол, или же вы не уверены в надежности захвата, вам поможет хороший пинок ногой в солнечное сплетение — это ослабит сопротивление. Когда противник опустится на пол, опуститесь на правое колено. Спину держите прямой. Прижмите кисть его руки к телу, используя для этого свои большие пальцы.

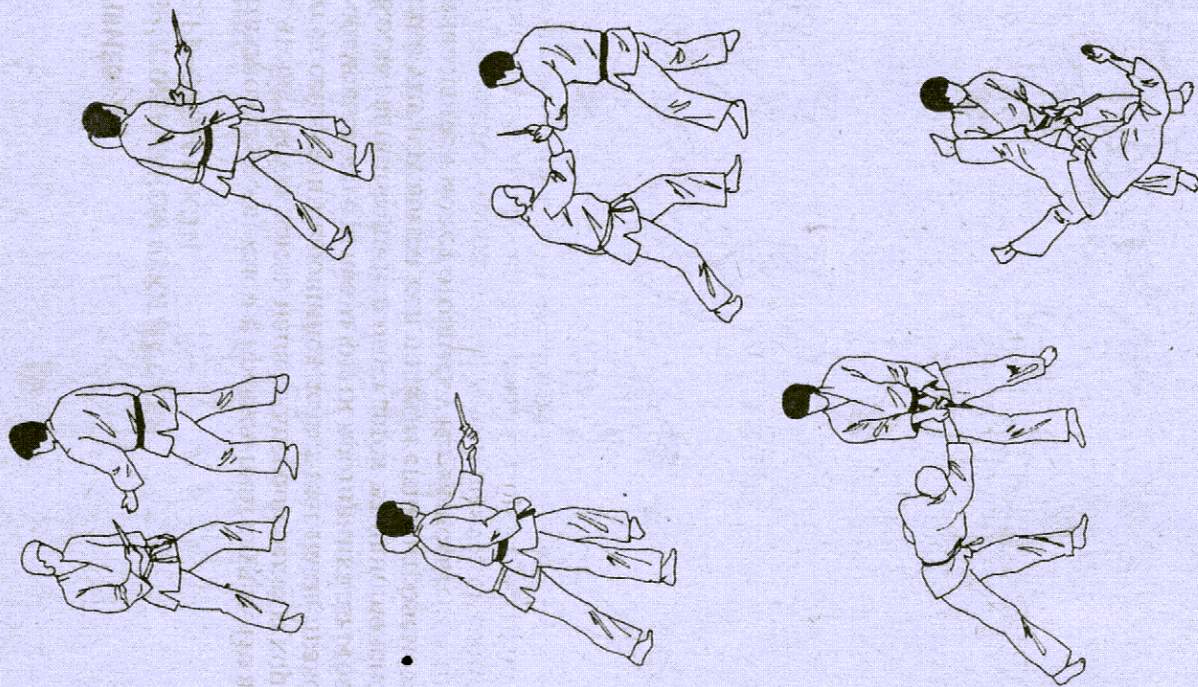


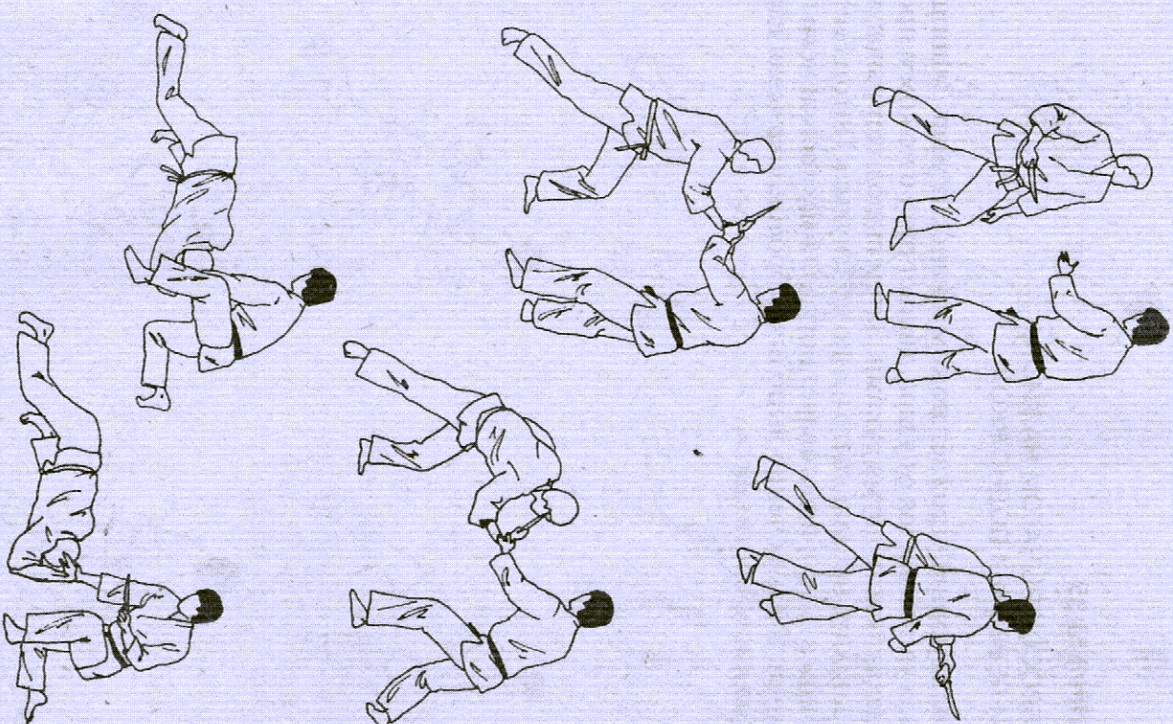
ПРИЕМ 83

БРОСОК РЫЧАГОМ КИСТИ С ПОВОРОТОМ

Когда нападающий выбрасывает руку с ножом вперед, стараясь поразить защищающегося, последний вращается вокруг своей оси и хватает нападающего за запястье. Затем он вращается вокруг оси в обратном направлении и усиливает захват запястья противника своей второй рукой. Продолжая вращение вокруг оси в том же направлении, он вырывает запястье нападающего. Из-за неестественности направления, в котором нападающий вынужден двигаться, защищающийся получает возможность бросить его на пол и установить над ним полный контроль.

Прием 83





ПРИЕМ 84

БРОСОК РЫВКОМ РУКИ НА СЕБЯ С РЫЧАГОМ КИСТИ

Начало такое же, как и в предыдущем случае. Но вместо того, чтобы тянуть кисть нападающего перед его корпусом влево от себя, защищающийся делает шаг назад правой ногой, совмещая это с рывком кисти противника на себя.

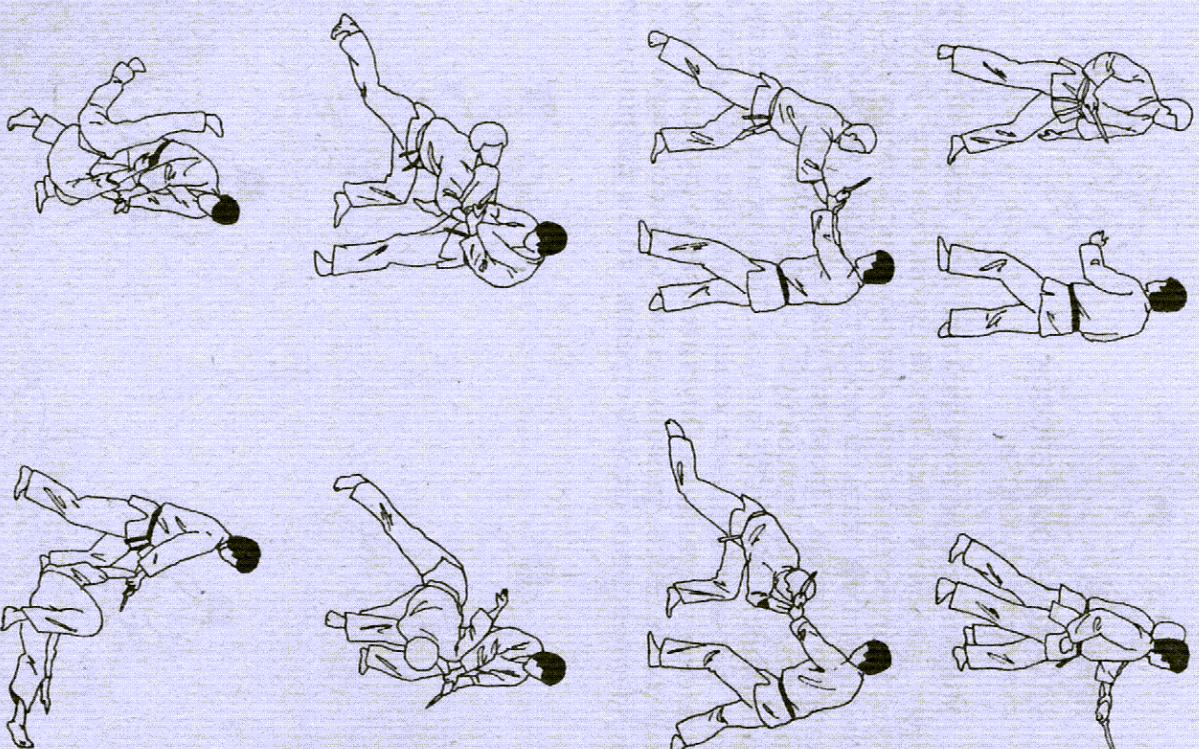
Когда защищающийся опускается на одно колено, атакующий уже находится под полным его контролем, так что защищающийся может отобрать у него оружие.

ПРИЕМ 85

БРОСОК РЫЧАГОМ НА КИСТЬ И ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

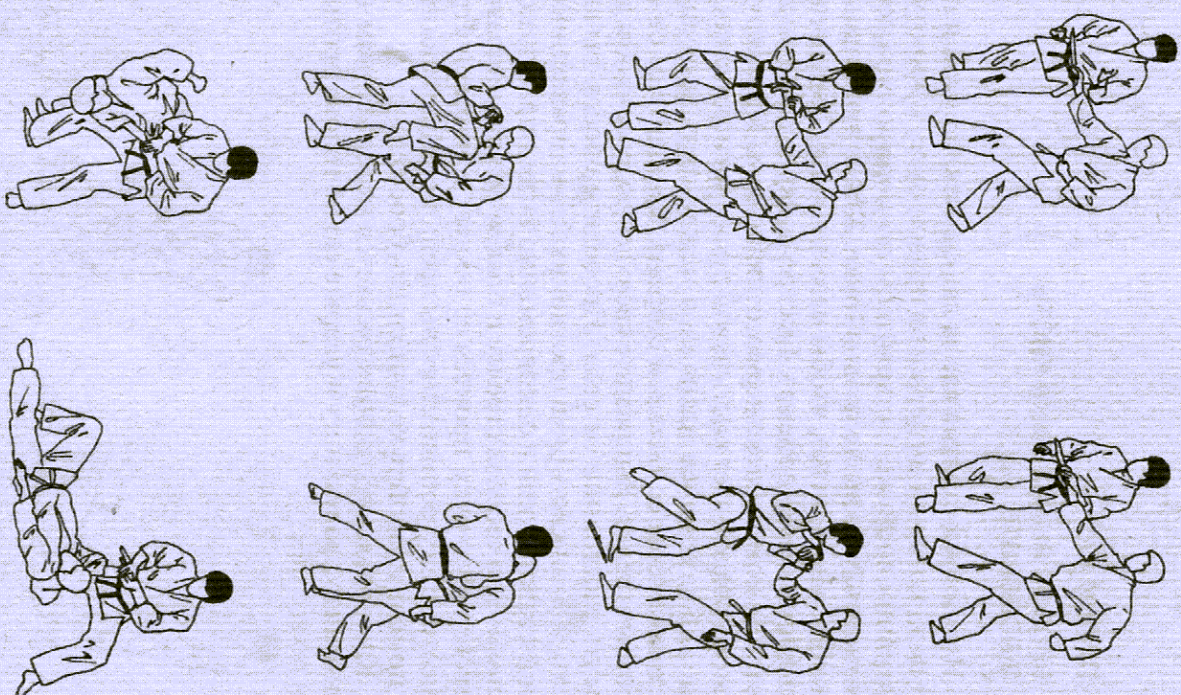
Атакующий угрожает ножом и наносит удар. Защищающийся увертывается от удара, хватает руку с ножом и проводит захват кисти двумя руками. Затем выполняет рычаг, чтобы заставить нападающего низко пригнуться. Потом бьет его коленом в лицо и подставляет ногу для блокировки ноги противника. В заключение выполняет бросок, оказывая давление на кисть противника.

Прием 85



ПРИЕМ 86 УДАР КОЛЕНОМ И БРОСОК РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Уберите правую ногу назад по дуге, чтобы уйти с траектории движения ножа.левой рукой схватите запястье той руки, в которой нож, положив свою кисть сверху так, чтобы большой палец оказался между третьей и четвертой костяшками его пальцев. Проведите удар по кисти противника основанием ладони правой руки, чтобы согнуть его руку и по возможности выбить из нее нож. Перенесите вперед правую ногу, поднимите правое колено и ударьте им в солнечное сплетение противника. Опустите правую ступню на землю и выполните бросок рычагом на кисть, занося левую ногу сразу по дуге против часовой стрелки, чтобы завершить прием.



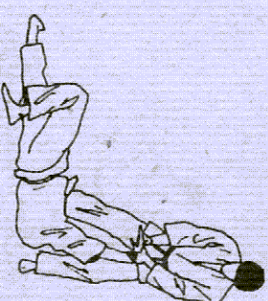
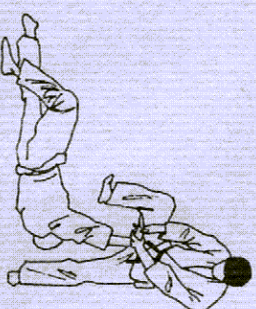
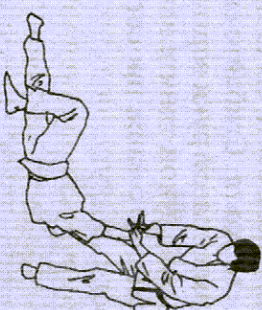
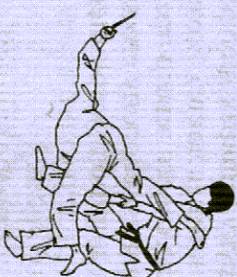
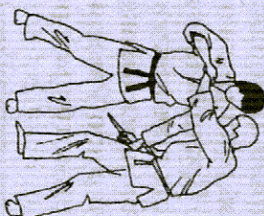
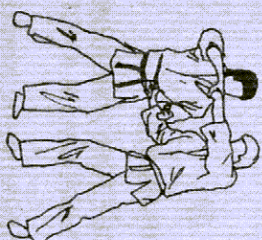
ПРИЕМ 87

БРОСОК РЫЧАГОМ НА КИСТЬ В ПОВОРОТЕ

Противник схватил вас за запястье левой рукой и приставил нож, который он держит в правой руке, к животу. (Если противник вооружен, старайтесь, по мере возможности, не поднимать руки выше уровня груди. Кисти рук и предплечья нужно держать низко, чтобы незаметно для противника начать выполнение приема). Быстро повернитесь направо отбив руку с ножом блоком левого предплечья. Правая рука после этого захватывает кисть левой руки противника так, чтобы ваш большой палец находился между третьей и четвертой костяшками на ее тыльной стороне. Вращайте ее от себя по часовой стрелке. Выпрямите свою левую руку, чтобы держать нож на расстоянии от себя. Проведите бросок рычагом на кисть, толкая кисть руки противника по направлению к нему своей правой рукой и одновременно занося правую ногу сюда по дуге по часовой стрелке и поворачиваясь направо. Поднимите левую руку, пронесите ее по дуге по часовой стрелке и поместив с внутренней стороны предплечья противника, чтобы помочь правой руке выполнить бросок.

Как только противник окажется поверженным на пол, поднимите правую ногу и ударьте ею по голове противника, или по его шее.

Прием 87

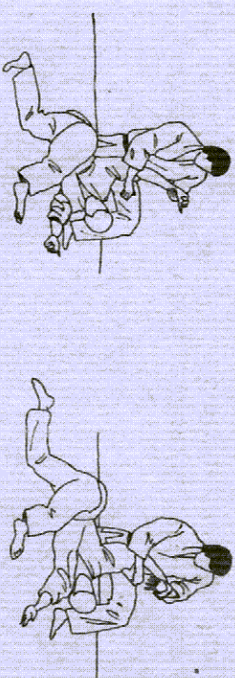
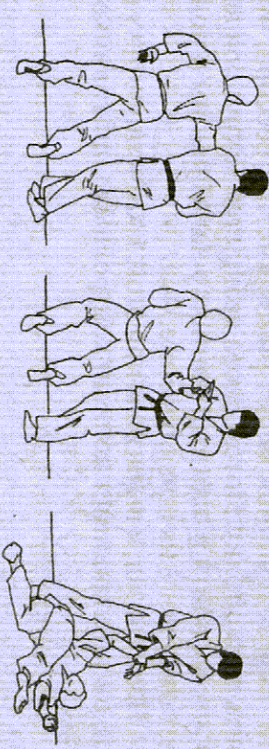
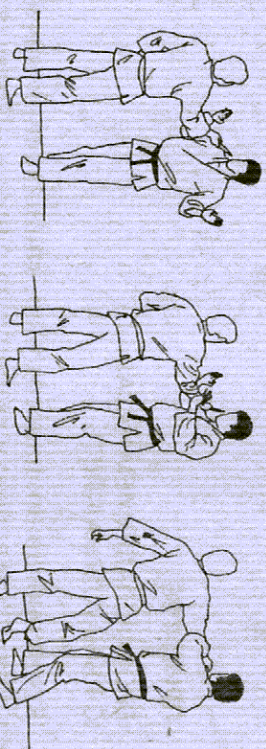


ПРИЕМ 88

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ И УДЕРЖАНИЕ РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Противник приставил вам нож к горлу. Используйте свое левое предплечье, чтобы отбить выпавшую руку с ножом, одновременно быстро поворачиваясь вправо. Продолжая поворачиваться, скользните ладонью левой руки вдоль предплечья противника и захватите его кисть. Продолжайте поворачиваться, навалитесь корпусом на локоть противника и заставьте его удариться о стену; рука с ножом при этом выпрямлена, нож находится выше вашей правой руки. Развернитесь назад влево, чтобы выполнить стандартный бросок рычагом на кисть.

Когда противник окажется на полу, опуститесь на правое колено и поместите свою правую руку поперек внутренней части его локтя. Сгибайте его руку вниз (в локте). Захватите пальцами правой руки верхнюю часть своего левого предплечья.левой рукой тяните вверх тыльную сторону его кисти, удерживая его запястье согнутым, а локоть устремленным вверх.

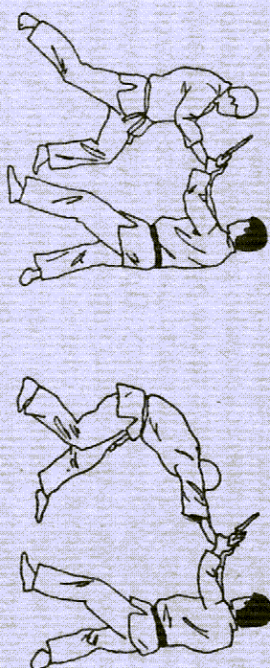
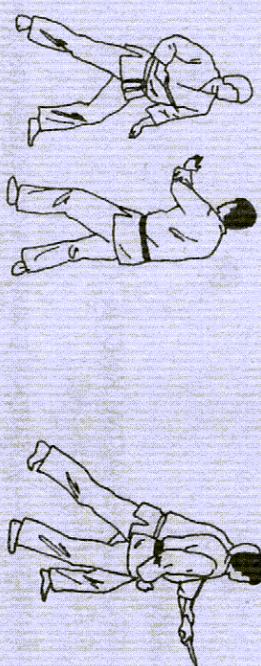


ПРИЕМ 89

БРОСОК ПАДЕНИЕМ НАЗАД С РЫЧАГОМ НА КИСТЬ

Когда противник наносит удар, защищающийся вращается вокруг оси вправо и хватает руку с ножом. Проведя захват кисти и повернувшись вокруг оси в обратном направлении, защищающийся делает рывок кисти агрессора, чтобы сбить того с толку. Потом снова вращается вокруг оси вправо, чтобы войти в плотный контакт с нападающим и поднимает одну ногу, начиная падение.

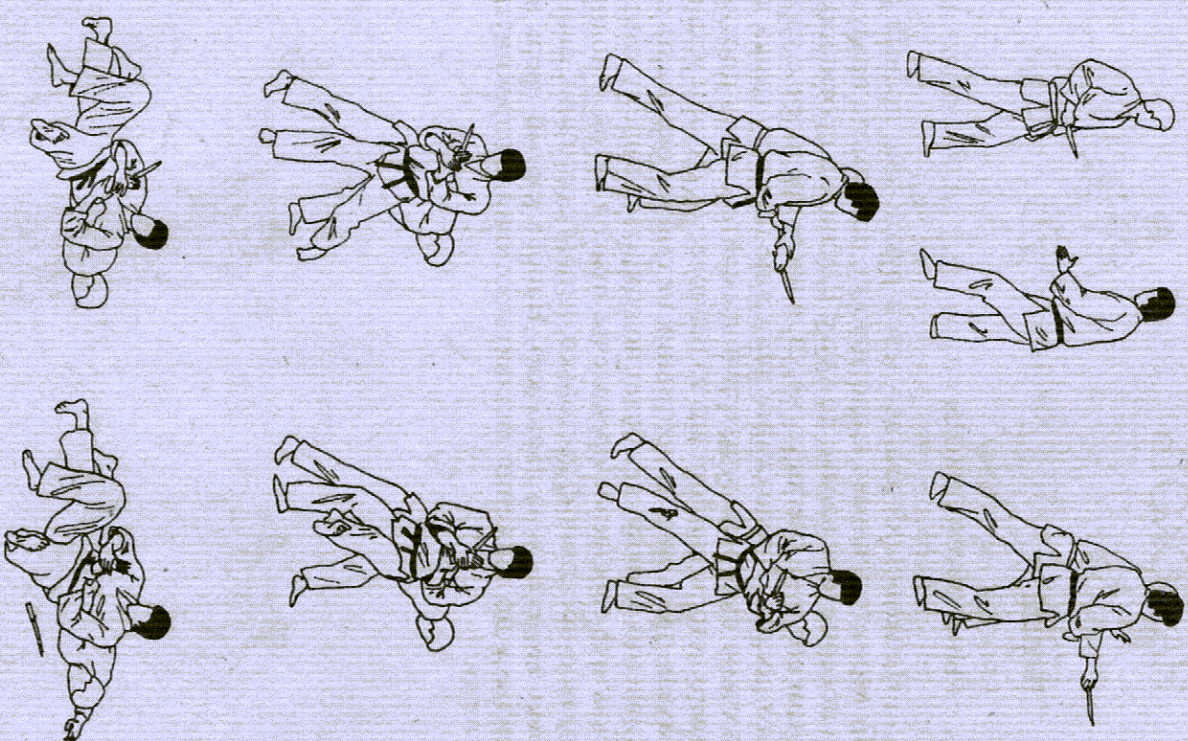
Падая назад, и вытягивая при этом захваченную руку вперед, он устанавливает полный контроль над противником.



ПРИЕМ 90

БРОСОК РЫЧАГОМ КИСТИ С ПАДЕНИЕМ НАЗАД

Повернитесь, заноса правую ногу сзади по дуге и уходя тем самым с траектории движения ножа. Схватите левой рукой тыльную сторону кисти противника так, как показано на рисунке. Толкайте его руку от себя, делая шаг левой ногой влево. Повернитесь вправо как показано. Поворачивая свой корпус, поверните также руку противника вправо, ладонью вверх. Потом сделайте шаг назад левой ногой, чтобы блокировать его левую ногу. Просуньте правую кисть под его левую руку вверх, чтобы упрочить захват. Поднимите его руку вверх и отклоните слегка влево от себя, прижимаясь корпусом к противнику и поворачиваясь вправо. Для того, чтобы заставить противника опуститься на пол, повалитесь спиной на него, одновременно вытягивая его захваченную руку вперед-вверх. (На тренировках проделывайте все это медленно).



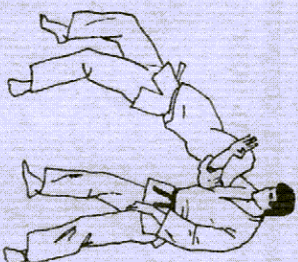
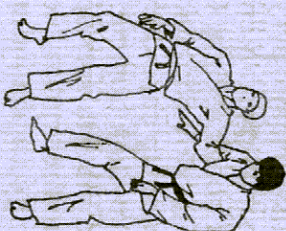
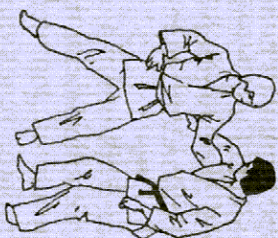
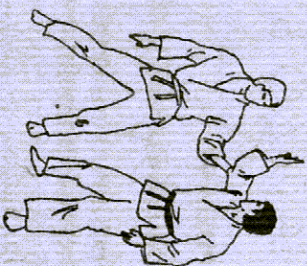
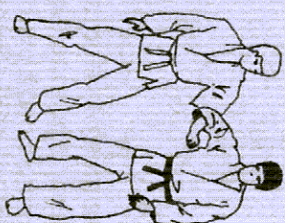
БОЛЕВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЛОКОТЬ

ПРИЕМ 91

БРОСОК НА СПИНУ
РЫЧАГОМ НА ЛОКОТЬ

Нападающий хватает левой рукой ваш правый рукав. Повернитесь вправо к противнику, поднимите правую руку и поверните ее вправо по кругу. Шагните к противнику, при этом его рука слегка согнется, а ваше предплечье упрется в его локоть. Продолжайте движение по кругу (ваша ладонь должна смотреть вниз), и подымайте локоть противника вверх, чтобы вывести его из равновесия. (Чтобы установить захват, при котором противник не сможет оказывать сопротивление и вынужден будет подчиниться вашему контролю, схватите свое левое предплечье правой рукой и поднимите правое предплечье настолько, чтобы противник вынужден был подняться на цыпочки). Направленный вверх вектор силы этого движения заставит противника опрокинуться на спину.

Прием 91

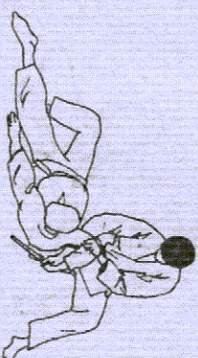
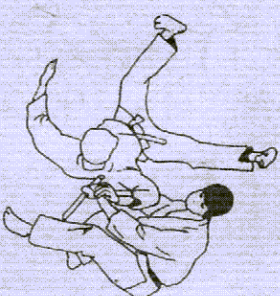
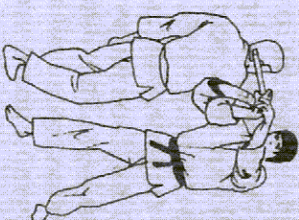
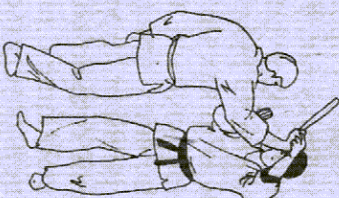
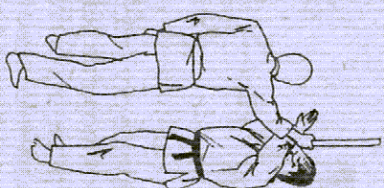


ПРИЕМ 92

БРОСОК РЫЧАГОМ ЛОКТА ВВЕРХ

Противник пытается ударить вас палкой. Поставьте блок скрещенными предплечьями. Правое предплечье продолжает блокировать руку нападающего, а левой рукой вы хватаете его кисть и запястье (средний и указательный пальцы левой руки должны находиться на тыльной стороне его правой кисти). Зафиксировав захват левой рукой, ребром ладони правой руки бейте по стибу локтя правой руки нападающего, чтобы она согнулась. Одновременно делайте толкающее усилие левой рукой, помогая процессу сгибания. Просуньте правую руку под плечо противника и положите ее на тыльную сторону его кисти. Одновременно сделайте шаг правой ногой вперед. Сильно давите обеими руками прямо вниз и делайте шаг левой ногой вперед, заставляя тем самым нападающего опрокинуться назад.

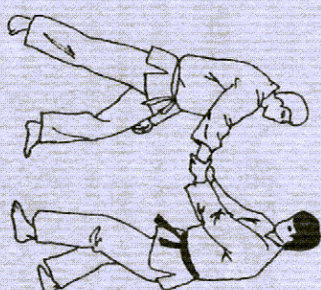
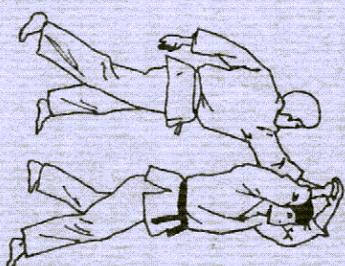
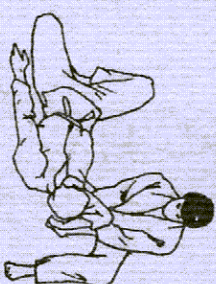
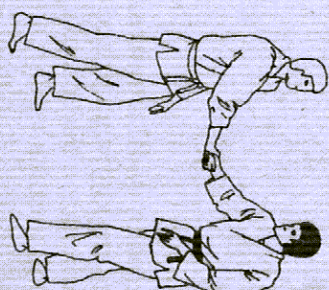
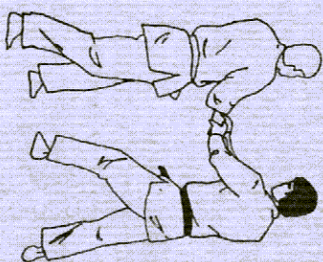
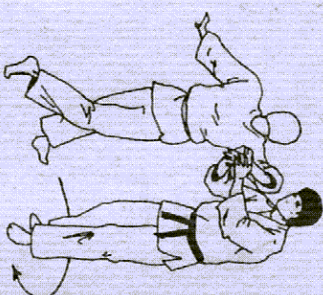
В уличной схватке, сделав рывок руками вниз, оставайтесь стоять. На тренировках, ради безопасности партнера, выполняйте эту фазу медленно и двигайтесь, соизмеряя свою скорость с движениями партнера, чтобы он успел упасть. Ибо этим приемом запросто можно вырвать плечо из сустава. Если вы решили завершить прием обезвреживанием противника, упадите на правое колено одновременно с падением нападающего. Ваша левая рука должна находиться на его локте. Чтобы полностью подавить возможность сопротивления, толкайте локоть противника от себя, а кисть тяните на себя.



ПРИЕМ 93

БРОСОК РЫЧАГОМ ЛОКТЯ С ПОВОРОТОМ

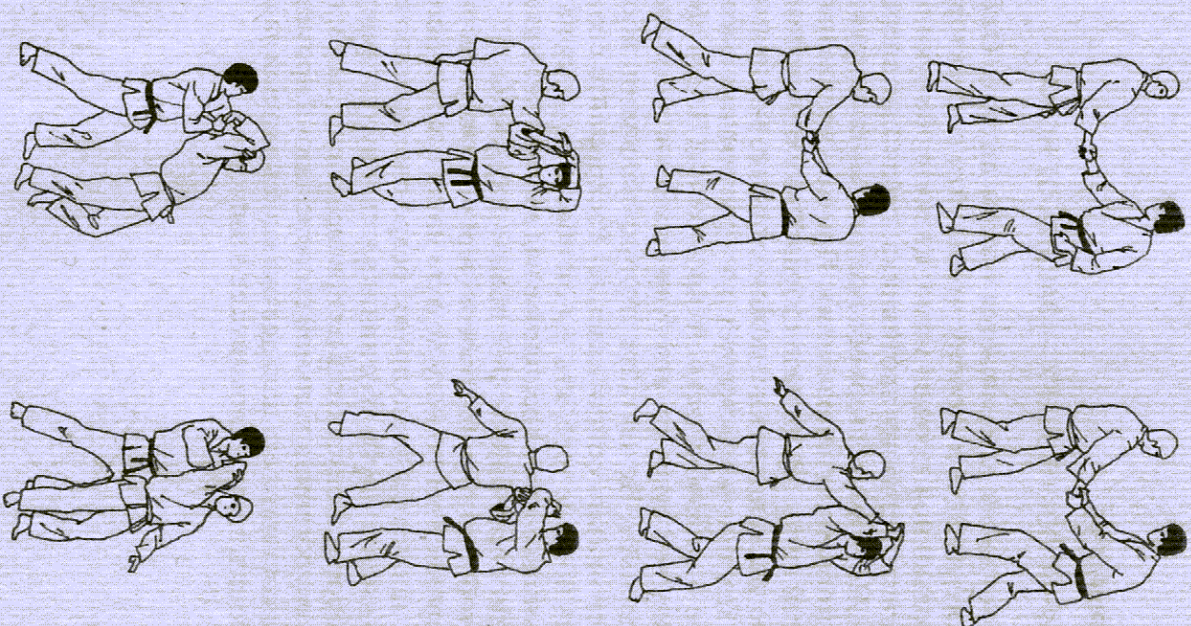
Нападающий пожимает вам правую руку (то, что обычно воспринимается как дружеский жест, может в действительности быть способом нейтрализации руки, чтобы вы не смогли ею защищаться). Шлепните ладонью левой руки по тыльной стороне кисти и крепко схватите его запястье так, чтобы ваш большой палец был сверху, а остальные — снизу. Сделайте шаг левой ногой вперед и вправо, одновременно закручивая руку противника в правую сторону против часовой стрелки. Продолжая закручивать его руку так, чтобы она оказалась над вашей головой, повернитесь вокруг своей оси вправо. Правая рука продолжает удерживать рукопожатие. Продолжайте разворот, оставаясь при этом как можно ближе к противнику, чтобы не дать ему вывернуться из вашего захвата. Опустите кисть его руки прямо вниз, прилагая усилие обеими своими руками, чтобы заставить противника упасть на пол. Затем опуститесь на свое правое колено. (На тренировках проделывайте тынущее движение с такой скоростью, чтобы позволить партнеру успеть опуститься вниз, а не упасть).



ПРИЕМ 94

РЫЧАГ ЛОКТА И УДЕРЖАНИЕ

Противник пожимает вам правую руку. Шлепните ладонью левой руки по тыльной стороне его кисти и крепко схватите его запястье так, чтобы большой палец был сверху, а остальные — снизу. Сделайте шаг левой ногой вперед и вправо, одновременно закручивая руку противника в правую сторону против часовой стрелки. Продолжая закручивать его руку так, чтобы она оказалась над вашей головой, повернитесь вокруг своей оси вправо (кисть правой руки продолжает держать рукопожатие). Продолжайте разворот, стараясь находиться как можно ближе к противнику, чтобы не дать ему вывернуться из захвата. Левая ваша рука отпускает запястье противника и хватает его локоть, тогда как вы поворачиваетесь в том же направлении, что и он. Тяните его локоть на себя, заставляя противника прогибаться в спине. Держите соединенные в рукопожатии кисти поближе к его спине. Ваше левое предплечье должно упираться в шею противника, чтобы усилить захват. Держа противника таким захватом, вы можете заставить его двигаться в любом желаемом направлении.

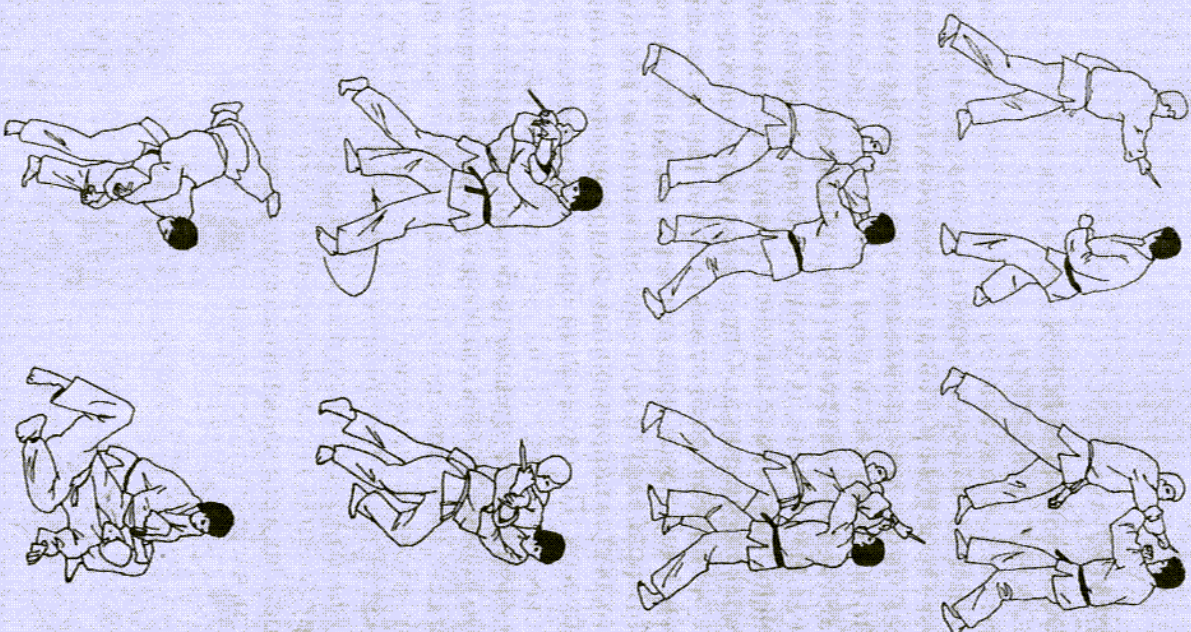


ПРИЕМ 95

РЫЧАГ ЛОКТА ВВЕРХ — ЗАЩИТА ОТ НОЖА

Противник замаскируется ножом по дуге. Отклонитесь немного назад и в сторону, чтобы уйти с траектории удара. Как только нож прошел мимо, сложите обе руки в кулаки и качнитесь в сторону противника, делая шаг вперед правой ногой. Поднимите вверх оба предплечья, блокируя движение ножа в обратном направлении. При блокировке напрячьтесь изо всей силы. (Руки надо сжимать в кулаки потому, что обратное движение блокирует руку противника выше локтя, а правое — нижнюю часть его предплечья. Не дав противнику опомниться сгибайте его руку, оказывая давление правым предплечьем. Не хватайте его руку пальцами, ибо тогда он сможет оказать сопротивление. Раскрывайте свою правую ладонь по мере того, как вы отгибаете его руку назад. Продвиньте свое левое предплечье над верхней частью его руки и захватите левой рукой свое правое предплечье.

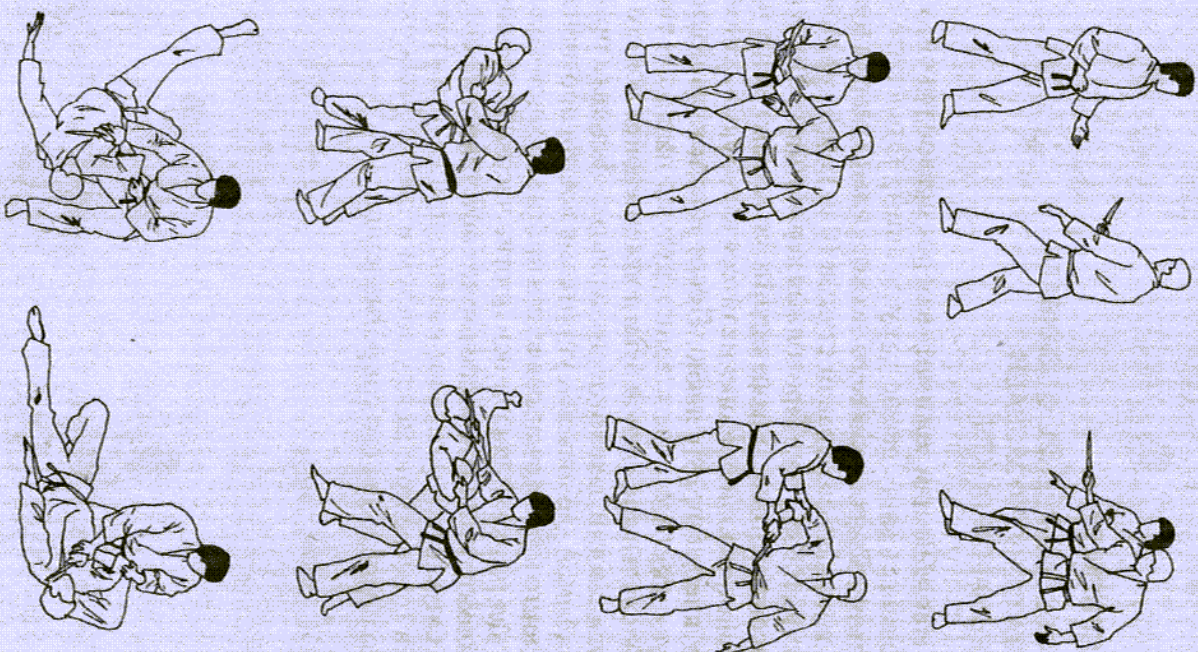
Чтобы выполнить бросок через бедро, разверните корпус, пронеся левую ногу по дуге назад к левой ноге противника, так, чтобы ваше правое бедро блокировало его бедро. Прижимайте плечо противника к своему туловищу. Выполните бросок и опуститесь на правое колено. Затем просуньте правую руку вниз к тыльной стороне ладони противника так, чтобы костяшки его пальцев оказались в вашей ладони. Дерните кисть вверх и сгруппируйте ее в запястье.



ПРИЕМ 96 БРОСОК РЫЧАГОМ ЛОКТЯ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Противник пытается ударить вас ножом, а вы поворачиваетесь всем корпусом, убирая правую ногу по часовой стрелке назад с траектории движения ножа. Правой рукой схватите тыльную часть кисти руки противника (в которой он держит нож) и толкайте ее от себя, одновременно делая правой ногой шаг вперед. (Обратите внимание на то, что ваш большой палец, а также мизинец и безымянный обхватывают запястье противника). Отталкивая руку с ножом, схватите рукав этой руки своей левой рукой и тяните на себя, в то время как ваша левая нога движется назад против часовой стрелки. Продолжайте круговое движение до тех пор, пока нож не окажется направленным на противника, и тогда проведите бросок. По окончании броска опуститесь на правое колено.

Для завершения приема (в боевой обстановке) можно приложить лезвие ножа к горлу противника и перерезать его.



ПРИЕМ 97
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА
ЗА ОДНУ РУКУ СЗАДИ
РЫЧАГОМ ЛОКТЯ

Нападающий зажимает вам рот правой рукой, а левой заворачивает вашу левую руку за спину. Отвлеките внимание противника и ослабьте его захват, сильно ударив правой пяткой в подвем его правой ступни (или голень). (Можете даже укусить его за руку). Продолжая держать левую руку открытой и ослабленной, поворачивайте ее влево и вверх против часовой стрелки и разворачивайтесь влево сами, занося правую ногу вперед по дуге влево. После того как вы подыали свою левую руку (и, соответственно, руку противника) вверх, большой палец вашей левой руки должен пройти под его руку, чтобы вы смогли захватить его запястье. Ладонью правой руки, сложенной «лодочкой», упритесь в локоть противника и толкайте его в том же направлении против часовой стрелки. Продолжая разворот вокруг оси против часовой стрелки и толкая локоть противника, заставляйте его опуститься на пол.

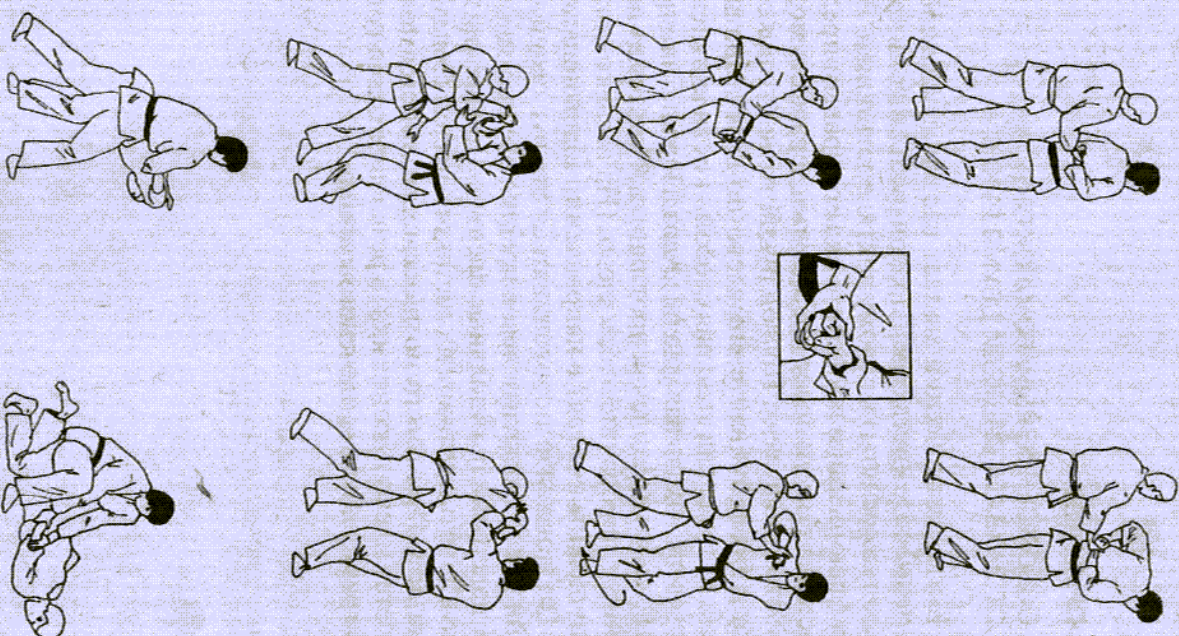
Опуститесь на правое колено, придавив им руку противника (посередине между локтем и плечом) для окончательного подавления его сопротивления.



ПРИЕМ 98

ОСВОБОЖДЕНИЕ РЫЧАГОМ ЛОКТА ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДНУ РУКУ СЗАДИ

Нападающий правой рукой схватил вас за правое запястье и выворачивает руку за спину. Сожмите правую руку в кулак и схватите этот кулак своей левой рукой. (См. детали на вставке). Удерживая руку в этом положении относительно своего тела, слегка присядьте и сделайте небольшой шаг левой ступней в левую сторону. Правая ступня остается на месте. Это движение приведет к тому, что ваша правая рука окажется уже не за вашей спиной, а скорее с правой стороны, что позволит разорвать захват. Перестаньте держать кулак левой рукой, а сам кулак раскройте. Поверните правую кисть по часовой стрелке и одновременно сами повернитесь лицом к противнику. Большой палец вашей правой руки должен находиться под запястьем противника, чтобы вы смогли его схватить. Заноса левую ногу по дуге вперед и влево, повернитесь лицом к противнику. Сомкните пальцы левой руки и толкните ладонью под его локоть вверх. Поднимайте локоть противника вверх по часовой стрелке, а сами поворачивайтесь влево. Продолжайте разворачиваться вокруг своей оси и толкать локоть противника до тех пор, пока не заставите его упасть на пол. Опустились на левое колено. Быстрое выполнение приема может повлечь за собой серьезную травму плечевого сустава противника.

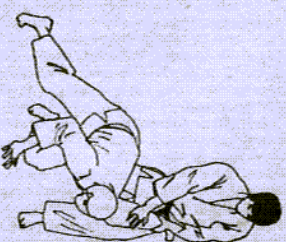
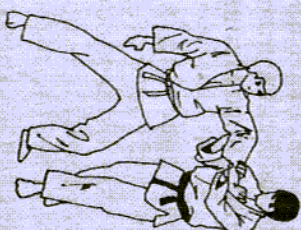
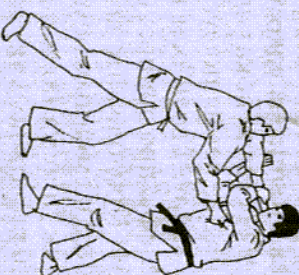
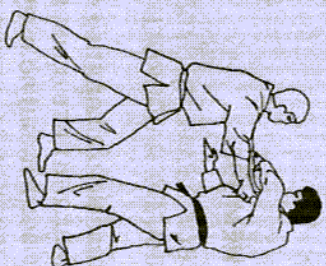
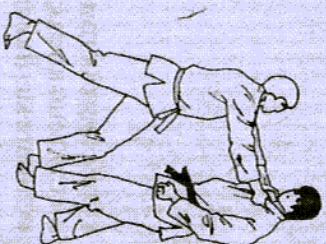


ПРИЕМ 99

ОСВОЖДЕНИЕ РЫЧАГОМ ЛОКТА ОТ ЗАХВАТА СПЕРЕДИ ДВУМЯ РУКАМИ

Когда нападающий хватает вас за одежду обеими руками, поднесите кисть своей правой руки (ладонь вверх, пальцы слегка согнуты) к левому локтю противника. Левую свою руку (ладонь вниз) пронесите над его правым предплечьем и просуньте под его левое предплечье, держа как можно ближе к собственному телу. Правой рукой толкайте локоть противника и поворачивайте его влево по кругу, против часовой стрелки, тогда как тыльная сторона кисти вашей левой руки идет вверх, оказывая давящее воздействие на внутреннюю часть левого предплечья противника. Поднимая локоть противника, поворачивайтесь влево. (На вставке показано, что ваши пальцы смотрят в направлении движения по дуге круга). Продолжайте поворачиваться вокруг своей оси влево.левой рукой захватите левое предплечье противника (большой палец снизу, остальные сверху). Продолжайте выворачивать локоть противника, заставляя его тем самым опуститься на пол. При быстром проведении приема пола первым коснется плечо противника, в результате он получит серьезную травму локтя и плечевого сустава.

Прием 99

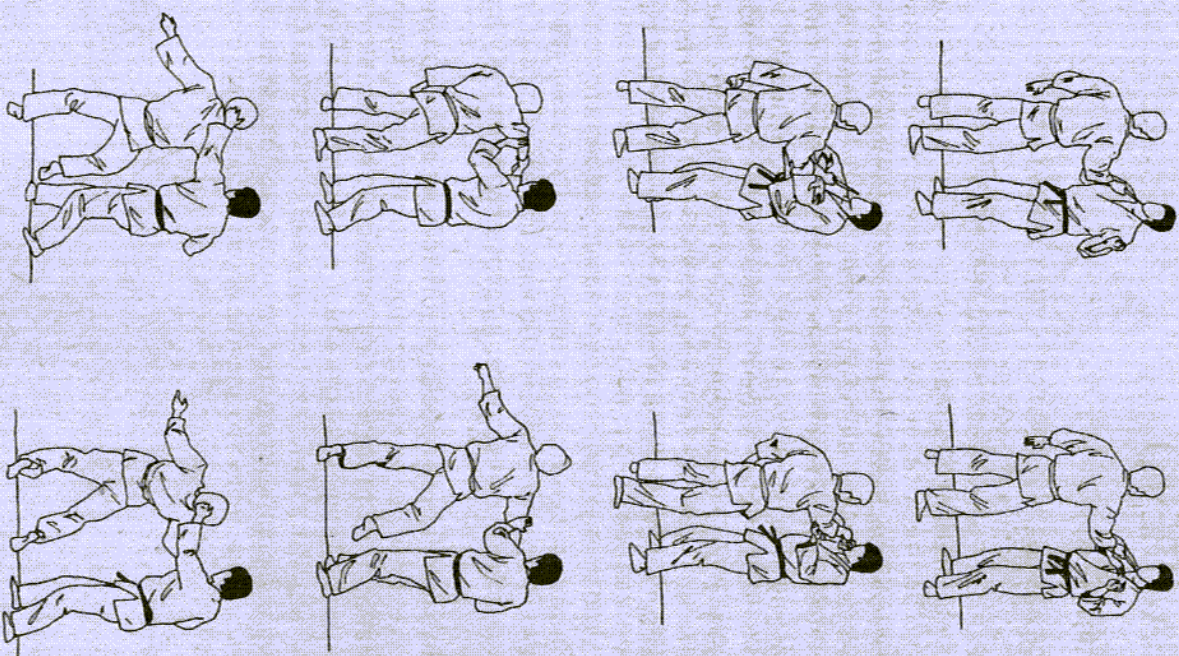


ПРИЕМ 100

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УГРОЗЫ НОЖОМ РЫЧАГОМ НА ЛОКОТЬ

Нападающий припер вас к стене и приставил к горлу нож. Быстро поднимите правую руку и поместите ладонью к себе под его вооруженную руку с ножом, одновременно сложите ладонь левой руки «лодочкой» и поместите ее под локоть вооруженной руки. Быстро повернитесь вправо, тыльной стороной кисти правой руки отбивая его руку с ножом вправо. С блока перейдите на захват вооруженной руки, одновременно левой рукой выворачивайте его локоть вверх. Выворачивая локоть, ударьте противника лицом об стену. Потом левой рукой схватите его за волосы, а левой ступней ударьте под колено. Он упадет на спину.

Прием 100



БОЛЕВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПЛЕЧО

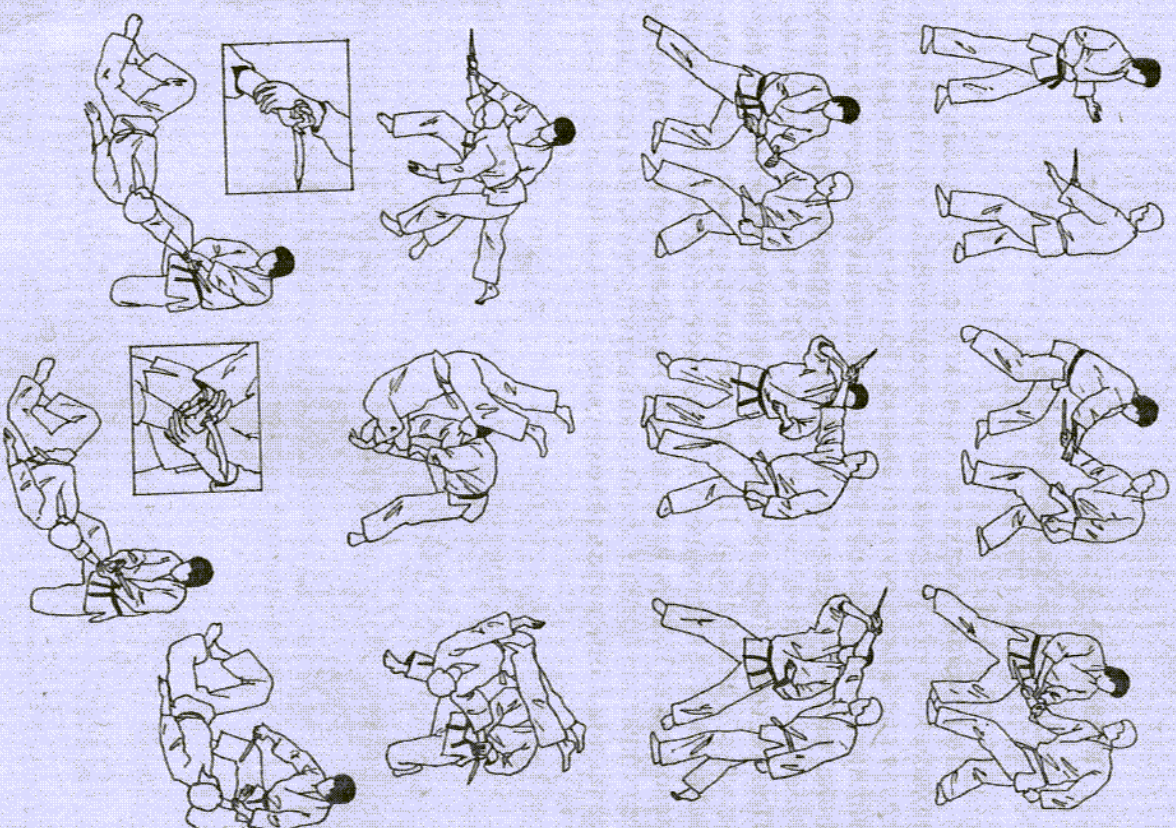
ПРИЕМ 101

БРОСОК РЫКОВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Противник наносит удар ножом. Блокируйте его перекрестным блоком, правая рука над левой. Блокировать надо нижней частью предплечий. Сделайте пошатывание вперед левой ногой. Если вы не сделаете этого, ваше тело в результате удара в бок потеряет равновесие. Удерживайте блок левым предплечьем, тогда как правая рука скользит вниз и хватает руку нападающего между кистью и запястьем (чтобы не дать возможности кисти и ножу двинуться). Поднимая правую руку противника вверх, сделайте шаг назад правой ногой. Занесите свою правую ногу по дуге назад, закончите подъем руки противника и тяните ее в сторону—вниз—назад по большому кругу в правую сторону, бросая, таким образом, противника на землю движением, выдвигающим руку из плечевого сустава.

По завершении броска опуститесь на левое колено и сместите захват на рычаг кисти, чтобы подготовить разоружение противника. Если он все еще держит нож, надавите вниз на его запястье, уперев локоть в пол, и заберите нож. Всегда сначала забирайте у нападающего оружие, прежде чем отпустить его. Ради уверенности в том, что оружие больше не будет находиться в пределах его досягаемости — забросьте его подальше.

Прием 101

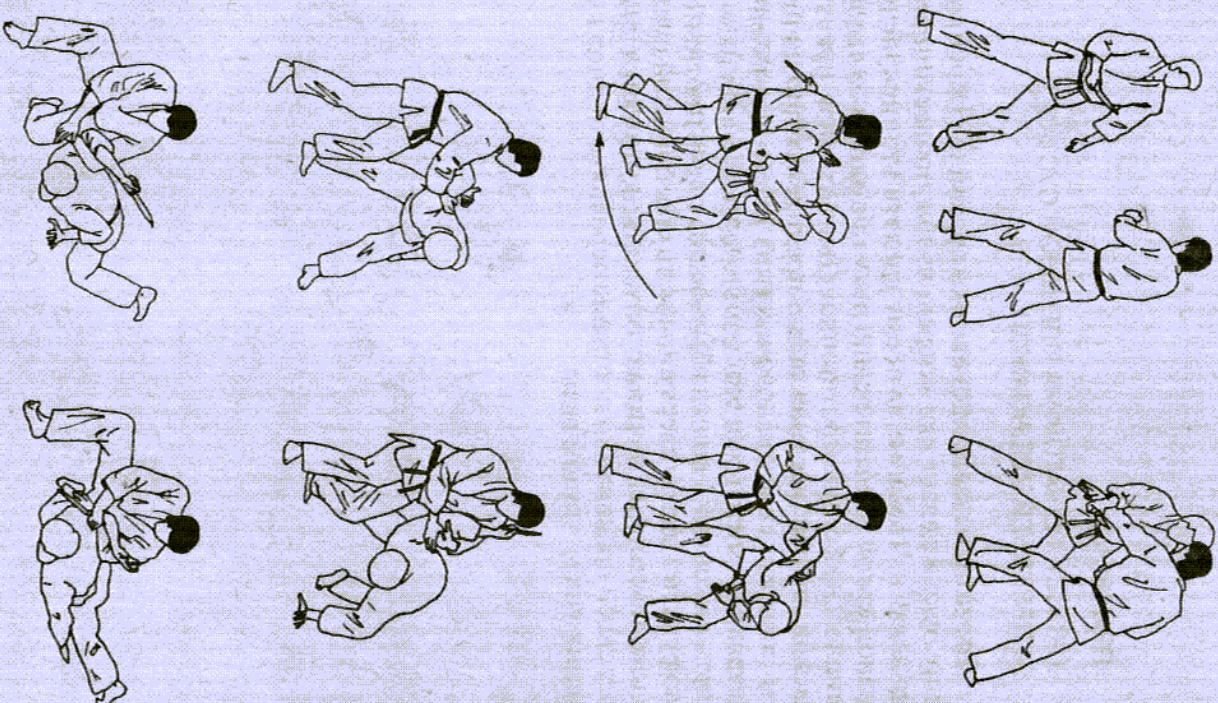


ПРИЕМ 102

БРОСОК И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ РЫЧАГОМ НА ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

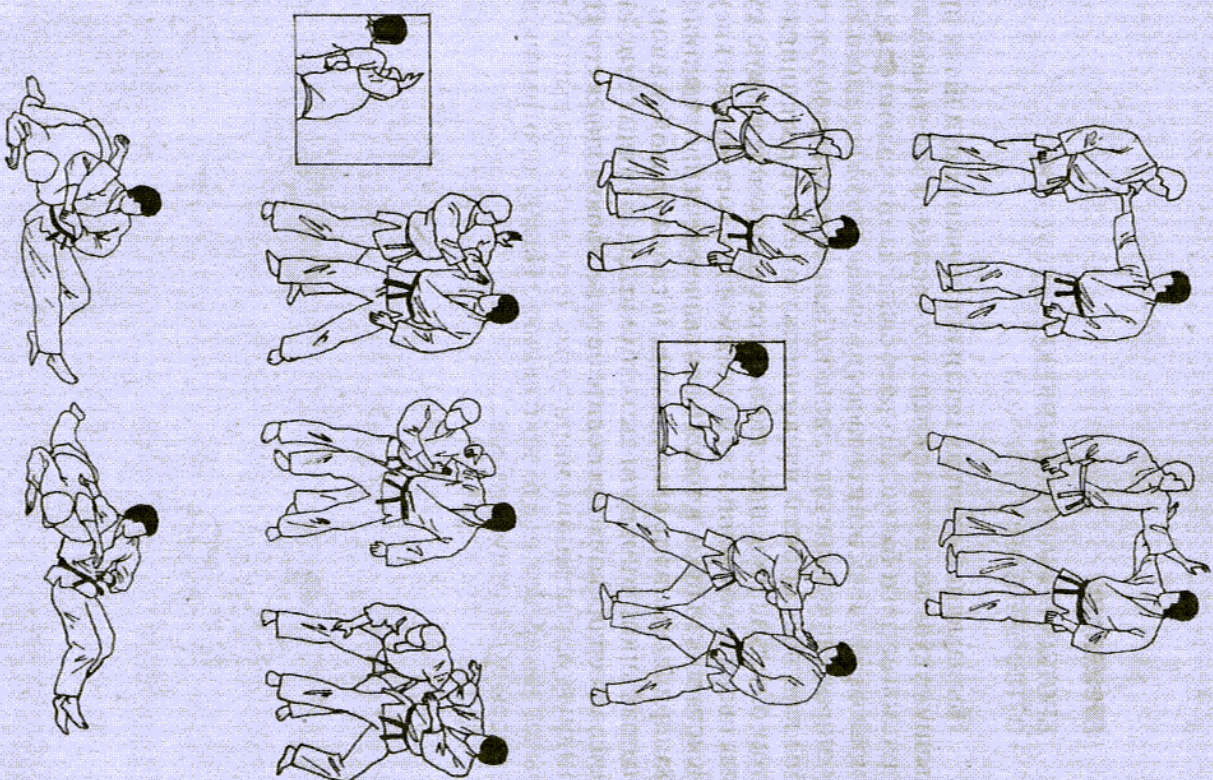
Противник заматывается ножом снизу. Отбейте руку с ножом в сторону своим левым предплечьем, одновременно делая шаг в сторону противника. Толкайте предплечье противника своим левым предплечьем, двигая его вверх за верхнюю часть его руки. Одновременно занесите правую ногу назад по дуге по часовой стрелке, как показано на рисунке. Продолжайте двигать свою кисть за плечо противника, вынуждая его сгибаться. Продвиньте кисть правой руки к правому плечу нападающего и поместите ее сверху кисти своей левой руки. Повернитесь вправо на обеих ступнях и опуститесь на левое колено, чтобы заставить противника опуститься на пол и отберите у него оружие.

Прием 102



ПРИЕМ 103 БРОСОК РЫЧАГОМ НА ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ И ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

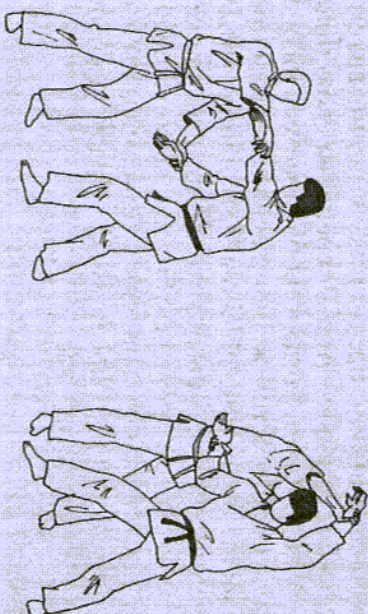
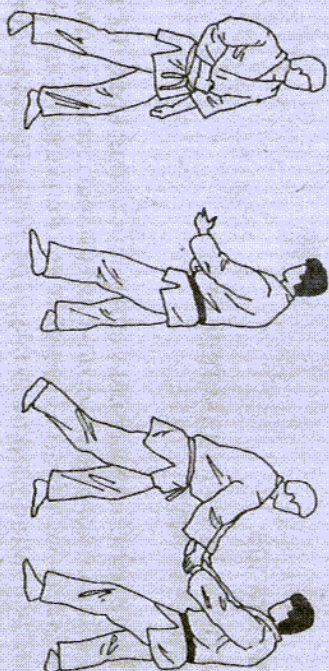
Вы захватываете противника правой рукой. Он отбивает вашу руку и делает шаг вперед, чтобы провести прием «рычаг локтя». Чтобы не дать ему сделать это, шагните вперед правой ногой и согните свою руку так, чтобы ее ладонь была направлена к спине противника. Двигайте свою руку так, чтобы ваш локоть оказался выше предплечья противника. Затем опустите свое предплечье вниз на его плечевой сустав, заставив противника тем самым слегка нагнуться вперед. Кисть вашей руки должна быть выше плеча противника. Левую руку положите сверху на кисть своей правой руки и, как только противник начнет опускаться, подбейте его левую ногу своей правой (или поставьте переднюю подножку). Противник упадет лицом вниз.



ПРИЕМ 104

БРОСОК РЫЧАГОМ НА ПЛЕЧО С ПОВОРОТОМ

Нападающий схватил кисти обеих ваших рук. Если противник, схватив руки, держит их крепко, а вы выполняете прием быстро и точно, он срывается. Рваните левую руку падающего вниз, а правую вверх (ваши пальцы направлены в сторону противника). Сделайте шаг вперед правой ногой, подставляясь спиной к противнику и поднимая его правую руку. Слетка присядьте, чтобы перенести свою правую руку над своей же головой, когда поворачиваетесь на обеих ступнях, чтобы глядеть в том же направлении, что и противник. Ваши пальцы постоянно должны быть направлены в том же направлении, в котором вы хотите направить движение кистей своих рук. Затем проведите бросок, выворачивая его руки по кругу, как показано на рисунке. Тем самым вы выполните рычаг на правое плечо противника. Падая, противник вынужден будет отпустить вас.



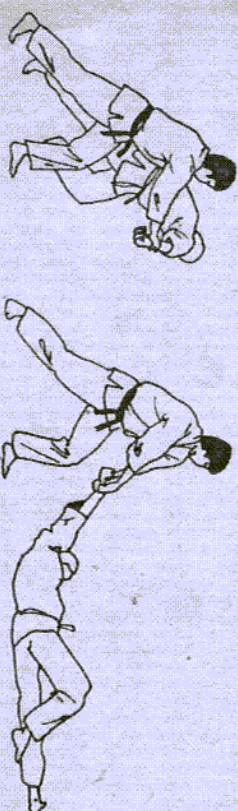
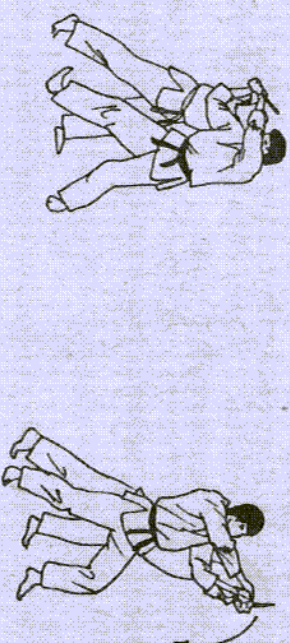
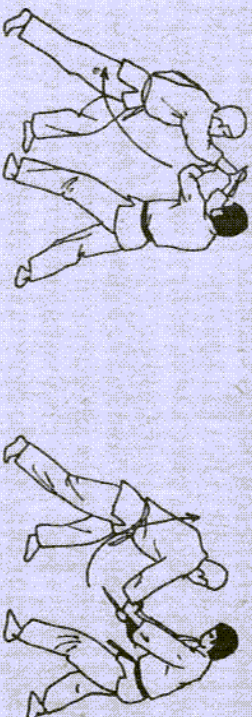
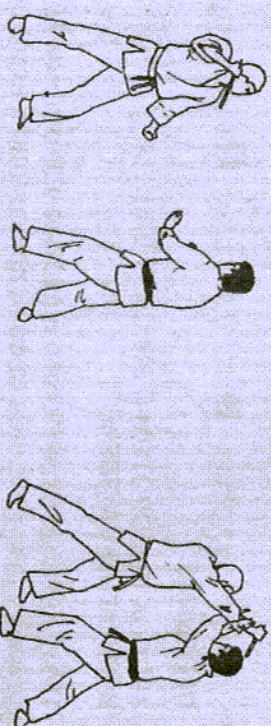
ПРИЕМ 105

БРОСОК ВЫКРУЧИВАНИЕМ РУКИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Противник бьет ножом сверху. Поставьте крестообразный блок. Правое плечо находится над левым, ладони открыты, пальцы вместе. Примите на него силу удара, отклоняя направление удара вправо. При выполнении блока шагните вперед и держите ноги слегка согнутыми, чтобы амортизировать удар.

Схватите руку нападающего у запястья правой рукой, так чтобы он не мог пошевелить ни кистью, ни ножом. Ваша левая кисть тоже поворачивается, чтобы схватить его запястье. Это может быть сделано почти одновременно, как только вы начинаете отклонять руку нападающего вниз и направо по часовой стрелке, сохраняя крепкий захват обеими руками. Ваши руки должны держать его запястье как палку. Продолжайте закручивать его руку в том же направлении и шагните под нее, чтобы ваша правая ступня была рядом с правой ступней нападающего. Развернитесь влево, чтобы смотреть в том же направлении, что и противник. Продолжайте закручивать его руку по большому кругу, но теперь еще и тяните ее вперед и вонне, выполняя бросок. Держите руку противника так, чтобы нож был направлен в сторону от вашего тела (если нож все еще у нападающего). Когда бросок выполнен, можете сделать шаг вперед правой ногой, чтобы сохранить равновесие.

Предостережение. На тренировках, когда вы закручиваете руку партнера, не держите ее крепко, дайте ей проворачиваться в ваших пальцах. Выполнение приема в полную силу может вызвать либо тяжелую травму плечевого сустава, либо одно из тех незначительных повреждений, которые постепенно делают человека инвалидом.

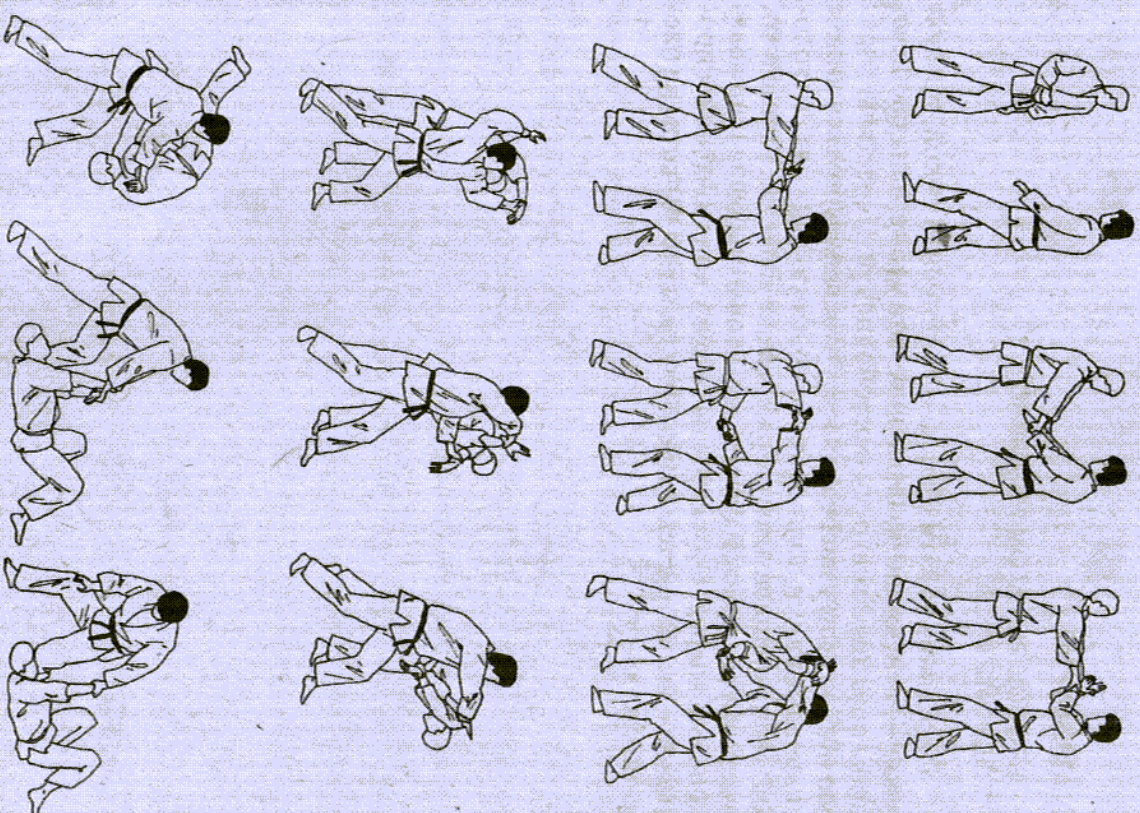


ПРИЕМ 106

БРОСОК ПОВОРОТОМ С ВЫКРУЧИВАНИЕМ И РЫЧАГОМ НА ПЛЕЧО

Противник схватил ваше запястье. Рваните свои руки вверх между рук противника по направлению к нему, ослабляя захват. Разверните обе свои кисти вовне, а потом схватите запястье его левой руки большим и указательным пальцами своей правой руки. Захват должен быть достаточно свободным, чтобы скользить вокруг запястья. Поднимите вверх правую руку противника. Проведите левую руку противника перед его туловищем, а левой рукой захватите его правое запястье. (Этот захват тоже должен быть достаточно свободным, чтобы запястье нападающего могло скользить и в нем). Поднимите левую руку противника вверх, так, чтобы его руки оказались перекрещенными, левая над правой, и сделайте шаг правой ногой вперед. Затем повернитесь влево на обеих ступнях. В этот момент усилие оба захвата и выкручивайте руки противника, таким образом бросая его рычагом на плечевой сустав правой руки.

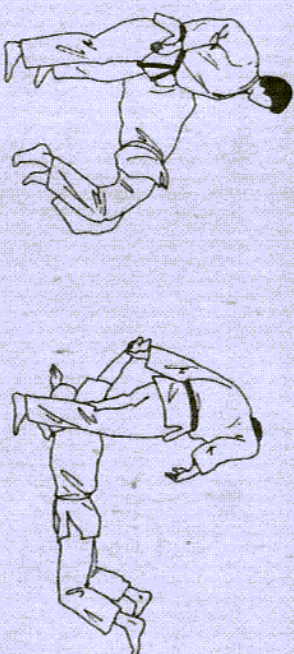
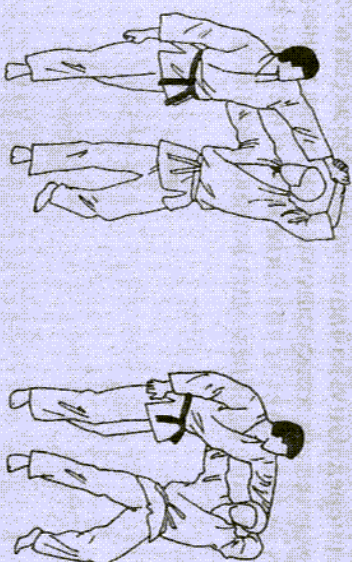
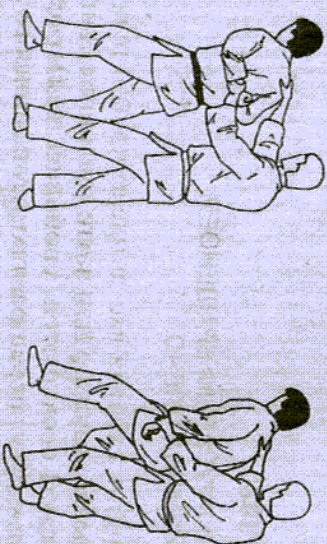
Как только противник оказывается на земле, отпустите его левое запястье, повернитесь и опустите свое левое колено на его лицо.



ПРИЕМ 107 БРОСОК РЫЧАГОМ НА ПЛЕЧО ОДНОЙ РУКОЙ

Противник схватил вас за плечо правой рукой, а левой рукой — левую кисть. Отвлеките внимание нападающего, чтобы опустить свою руку и освободить ее. Переставьте правую ногу по кругу вперед и влево, чтобы повернуться лицом к нападающему, и поднимите свою левую руку над его головой. Пусть он продолжает держать ваше запястье. Кроме того, повернитесь на левой ступне так, чтобы она была направлена прямо вперед. Опустите свою руку вниз за головной противника, выполняя тем самым бросок назад рычагом на плечевой сустав.

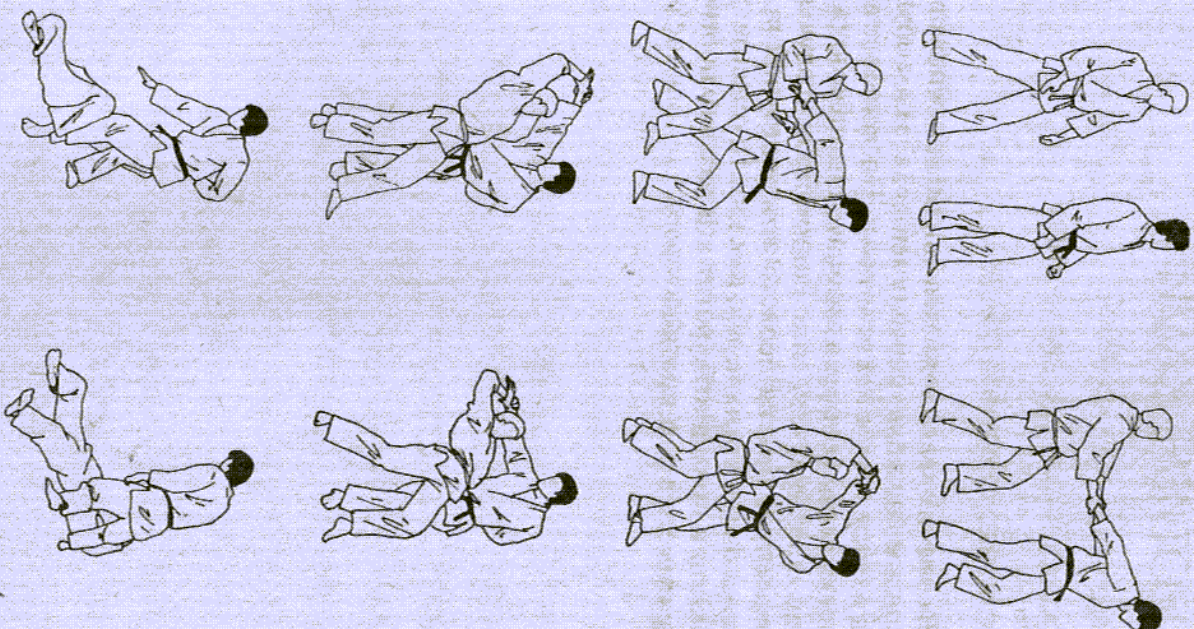
Прием 107



ПРИЕМ 108 **БРОСОК КРУГОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ** **С РЫЧАГОМ НА ПЛЕЧО**

Противник хватает зади ваши руки и тянет назад. Следуйте шаг назад левой ногой, уменьшая таким образом силу захвата. Отодвинув затем правую ногу и занося ее за нападающего, одновременно поднимайте его правую руку вверх. Отставив правую ногу назад, притяните правую руку противника вниз за его головой. (Пусть противник продолжит удерживать при этом обе ваши руки). Пронесите свою руку вниз по кругу сзади атакующего. В результате он упадет на спину. Опуститесь левым коленом на его нижние ребра сбоку, чтобы завершить прием удержанием на полу.

Прием 108

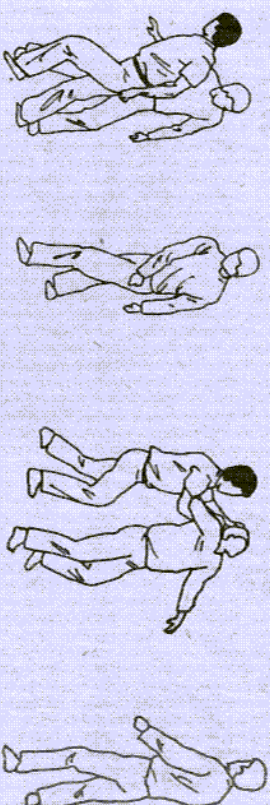
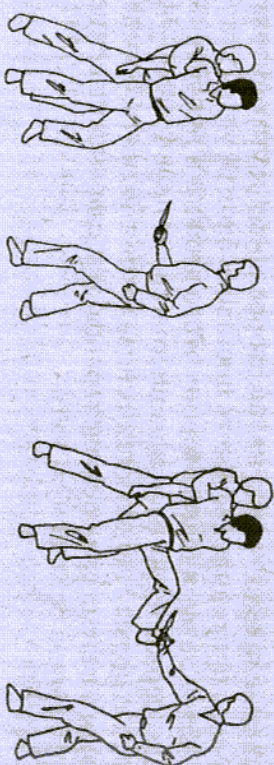
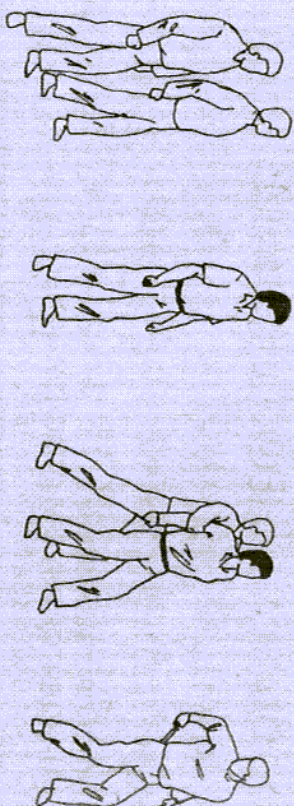


СХВАТКА С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ

А.

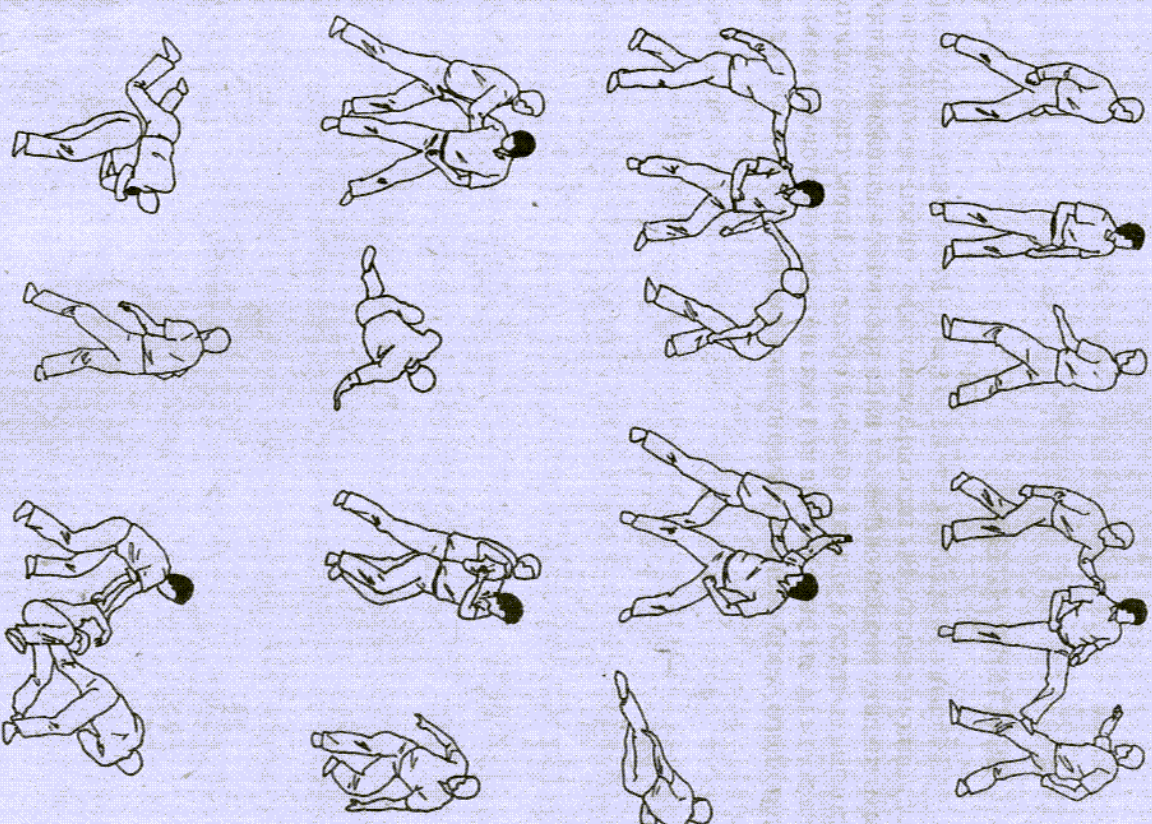
ЕСЛИ ВАС СХВАТИЛИ СЗАДИ

Вы, ничего не подозревая, мирно прогуливаетесь в парке, а тут вас внезапно один тип хватает сзади, а другой машет перед вашим лицом лезвием ножа. Поскольку именно этот тип с ножом наиболее для вас опасен, вы обезоруживаете его ударом ноги, и немедленно начинаете круговое движение, направленное против первого атакующего. Это движение является очень важным, ибо вам нужно успешно вырваться из захвата и применить против атакующего болевой прием, превратив его в щит против второго.



Б. ОБА ПРОТИВНИКА НАХОДЯТСЯ ВНУТРИ ОПАСНОЙ ЗОНЫ

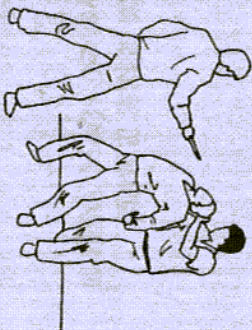
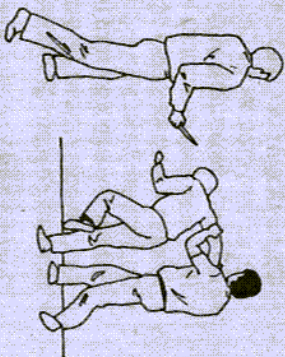
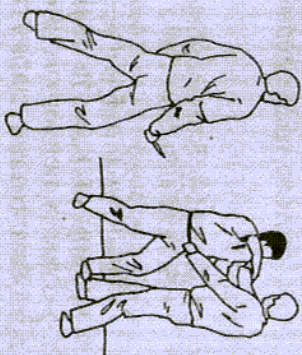
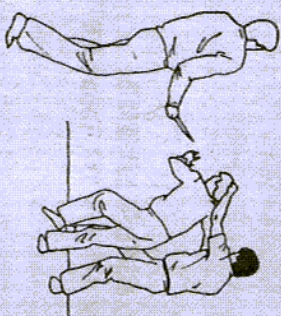
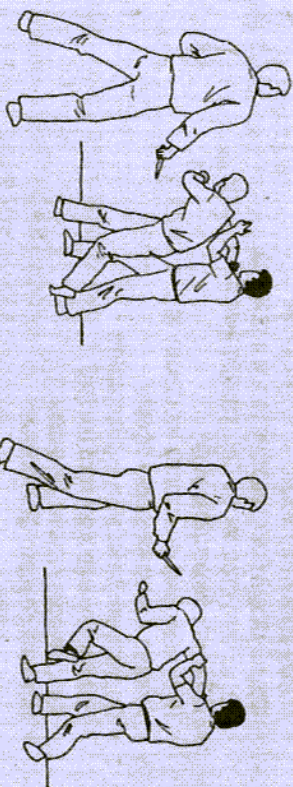
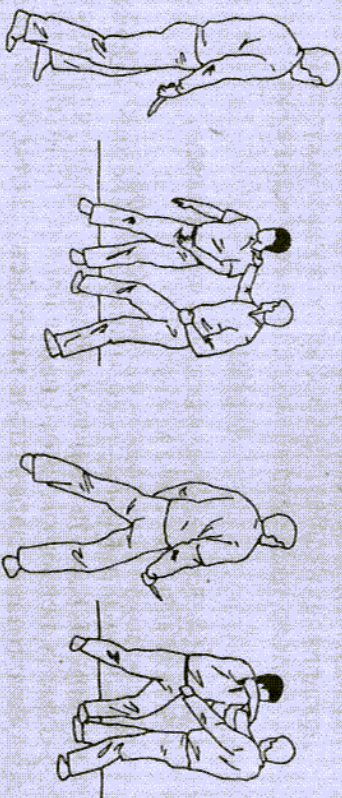
Оба нападающих находятся внутри «опасной зоны», на критическом расстоянии от вас. Вы быстро наносите удар стопой в колено, чтобы на некоторое время нейтрализовать первого противника и успеть поставить блок от удара второго. Затем делаете шаг в сторону этого второго и поворачиваетесь, держа первого нападающего в своем поле зрения. Увидев, что первый нападающий снова готов атаковать, бросаете второго в его сторону, предотвращая тем самым нападение и отступаете в безопасную зону.



В.

ДЕЙСТВИЯ У СТЕНЫ

Здесь вас прижали к стене, один из атакующих вооружен осколком стекла. Вы используете стену, чтобы противостоят захвату невооруженного нападающего, выполняя рычаг локтя его руки и ударяя головой об стену. Затем, схватив его за волосы, вы используете его как щит против второго нападающего, вооруженного осколком стекла.



Редакция журнала «**Кампо**», совместно с фирмой «**Каравест**», продолжает ИЗДАНИЕ СЕРИИ КНИГ по боевым искусствам, оружию, подразделениям специального назначения.

Изданы:

- Вьетвадо-Вовинам: от начинающего к черному поясу
- Безопасность бизнесмена и бизнеса
- Энциклопедический справочник Боевые Искусства
- Воины-тени: ниндзя и ниндзюцу
- Китайский кулак: 28 толов 15 стилей ушу
- Ураганный стиль ушу: пиуга-цзоань
- Боевая машина: руководство по самозащите
- Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов

Готовятся к изданию:

- Коммандос: история и операции спецподразделений
- Малая война: партизанство и диверсии
- Французский бокс сават: история и техника
- То, из чего стреляют в СНГ: справочник по оружию
- Техника самозащиты ушу
- Путь невидимых: история ниндзюцу (в 2-х томах)
- Айкидо и динамическая сфера
- Подготовка разведчика-диверсанта
- Боевая техника жесткого цигуна
- Классическое кэмпо Окинавы
- История боевого фехтования

Приглашаем к сотрудничеству авторов, работающих над книгами аналогичной тематики. Ждем ваших заявок, с изложением содержания рукописей, указанием их объема, перечнем иллюстраций, выставлением финансовых и иных условий. Нас также интересуют предложения по изданию переводов с иностранных языков, по переизданию ранее опубликованных книг.

Заявки от авторов, переводчиков, издателей направлять по адресу: 220131, Беларусь, Минск-131, а/я 137, Тарас А.Е.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

3

Часть 1. Теория

1. История дзю-дзюцу	5
2. Принципы дзю-дзюцу	28
3. Маневрирование в бою	40
4. Ката и вадза	48
5. Процесс постижения дзю-дзюцу	50
6. Защита от нескольких нападающих	59
7. Использование дзю-дзюцу в партере	68

Часть 2. Техника

Подготовительные упражнения	71
Базовые приемы и их варианты	77
Броски через бедро (приемы 1-8)	78
Броски через плечо (приемы 9-12)	94
Броски передней полнокрой (приемы 13-19)	102
Броски падением на спину (приемы 20-26)	116
Броски захватом за локоть (приемы 27-31)	130
Броски подбегом ноги (приемы 32-33)	140
Броски поворотом корпуса (приемы 34-42)	144
Броски захватом ноги (приемы 43-47)	164
Освобождение от захватов за шею (приемы 48-51)	174
Бросок через себя в кувырке (прием 52)	182
Техника самообороны в партере (приемы 53-66)	184
Нажатие пальцами на горло (прием 67)	212
Удушение локтем в позиции стои (прием 68)	214
Болеее воздействие на пальцы (приемы 69-72)	216
Болеее воздействие на кисть (приемы 73-90)	224
Болеее воздействие на локоть (приемы 91-100)	260
Болеее воздействие на плечо (приемы 101-108)	280
Схватка с несколькими противниками	296



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ДЗЮ-ДЗЮЦУ (или ДЖИУ-ДЖИТСУ)
ПЕРЕВОДИТСЯ С ЯПОНСКОГО КАК «МЯГКАЯ ТЕХНИКА».
ЭТО СТАРИННОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО САМУРАЕВ,
ГЛАВНЫЙ ПРИЦИП КОТОРОГО ВЫРАЖАЕТСЯ
В ЗНАМЕНИТОЙ ФРАЗЕ:
«ПОДДАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ!»
В ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ТРЕХСОТ ЛЕТ
ИСКУССТВО ДЗЮ-ДЗЮЦУ ХРАНИЛОСЬ В ТАИНЕ
ОТ ПОСТОРОННИХ. ТОЛЬКО В XX ВЕКЕ
ЕГО ОТКРЫЛИ ДЛЯ ШИРОКОГО ИЗУЧЕНИЯ.
НО И СЕГОДНЯ ХОРОШИХ ПОСОБИЙ
ПО ДЗЮ-ДЗЮЦУ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЯПОНИИ ПОЧТИ НЕТ.
ДАННАЯ КНИГА ВХОДИТ В ЧИСЛО РЕДКИХ ИСКЛЮЧЕНИЙ.
В НЕЙ РАСКРЫТА ВСЯ ТЕХНИКА,
НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНИ
«ЧЕРНЫЙ ПОЯС» В СООТВЕТСТВИИ
С ТРЕБОВАНИЯМИ ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЗЮ-ДЗЮЦУ И ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
КЛУБОВ ДЗЮ-ДЗЮЦУ. ЭТО 108 ВАРИАНТОВ БРОСКОВ,
БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ НА СУСТАВЫ,
УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ, УДУШЕНИЙ.
ОНИ ДОСТУПНЫ НЕ ТОЛЬКО МУЖЧИНАМ,
НО ТАКЖЕ ЖЕНЩИНАМ И ПОДРОСТКАМ,
ТАК КАК ОСНОВАНЫ НЕ НА СИЛЕ,
А НА ЛОВКОСТИ И ХИТРОСТИ.